

# POPRADSKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ  
OKNA A DVERE

## NOVOOTVORENÝ SHOWROOM POPRAD

NÁMESTIE  
SV. EGÍDIA 67  
POPRAD

### ZĽAVA 10%

NA CELÚ OBJEDNÁVKU  
V SHOWROOME POPRAD

Pre uplatnenie zľavy predložte  
na pobočke tento kupón. Zľava platí do 31.8.2024.



25 0046

**Lamagurské**  
47. FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI  
14.-16. JÚN 2024  
ČERVENÝ KLÁŠTOR / V KÚPELOCH SMERDŽONKA

detské folklórne súbory KUTNÍČEK, ROVINKA, PIENINY  
LETNÍČKA, MAGURÁČIK, PRIDAŇČATÁ, MAKOVÍČKA  
folklórne súbory FRANKOVČAN, MAGURA, VAGONÁR  
MAGURANKA, L'UBOVŇAN  
spevacká skupina JABLONECKA  
ľudové hudby PIENINY, KONYARE, GUROLSKÓ MUZYKA ZBUJE  
speváčky MARKA MAČOŠKOVÁ, VLADIMÍRA KESELCOVÁ  
tanečné skupiny ČAROVNÉ OSTROHY, TANCORI  
divadelné súbory OFINA, CILILING  
ANDER Z KOŠÍC, VILO KALMAN - NE PÁLY a ďalší...

prednášky - modrotlač, drotárstvo, trh remesiel, tvorivé dielne,  
škola tanca, výstavy, domáca kuchyňa, krojovaná svätá omša

ZMENY PROGRAMU VYHRADENÁ!

PREŠOVSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ  
PODTATRANSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO POPRAD  
u. ľudská podpora

SÚZVUK JEDINEČNOSTI  
www.osvetapoprad.sk

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 12. júna 2024

## NÁŠ TIP

Kačací burger  
s hranolkami 450g

cena 8€

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

943170498287

na 10% ZĽAVU NAVŹDY  
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



## KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

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

**iba teraz**  
**-30 %**

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

**0905 155 411**

**LUNA**

**Lunadoor Luna**

**lunadooor@gmail.com | www.lunadoor.sk**



AUTOŠKOLA



### MODERNÉ KURZY, MODERNÉ MOŽNOSTI

- NOVÝ VOZOVÝ PARK
- VOZIDLÁ AJ S AUTOMATOM
- MODERNE VYBAVENÉ UČEBNE
- NAJNOVŠÍ AUTOTRENAŽÉR

**Tel.: 0911 909 404**

**www.autoskolarz.sk**

VP sk. A VP sk. A Kondičné jazdy

### 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

### KORÁDO



### RENOVÁCIA VANÍ SMALTOM

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

**mobil: 0903 549 576**

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

### Prenájom pivných setov, party stanov

**0903 597 241**



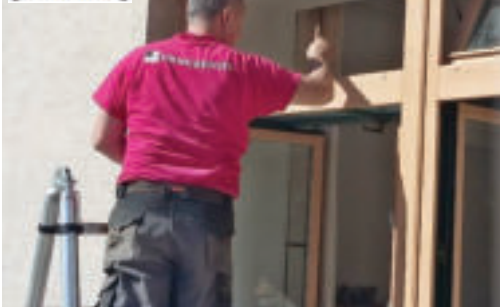
RUUKKI

### 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**



### OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

Volajte: 0917 148 458 - Kopečná 242/2, Poprad

### ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce 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)





Správna voľba

**28% ZĽAVA**

8.39\*

**5.99** (11 = 200)

Pilsner Urquell  
6 x 0,5 l = 3 l  
smeľ štandard  
+ 240h sa skladá 0,30 €

TERMO-  
TAJKA  
ZADARMO

6x

10 SVETA JEDINE Z PLZNE

1 kus iba

**1.00**

**1+1 ZADARMO**

7.49\*\*

**3.75\*** (11 = 8,95)

Häagen-Dazs  
zmrzlina  
400 ml  
škandinávsky

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 3,75 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 7,49 €  
Cena za 2 kusy = 14,98 €

**31% ZĽAVA**

1.99

**1.29** (10 = 248)

**47% ZĽAVA**

1.99

**0.99** (11 = 2,50)

Coca-Cola/Coca-Cola  
Zero/Fanta/Sprite  
2 l  
+ 240h sa skladá 0,10 €

Vyhrajte  
Coca-Cola  
zájazd na Letné  
olympijské hry  
do Paríže!  
viac na  
kasiom f

**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY  
MELÓNY

**-50%**

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

**45% ZĽAVA**

1.99

**1.09**

Červená dyňa  
bezjadierková  
cena za 1 kg

**50% ZĽAVA**

1.99

**0.99**

Lidl  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

Plus

**26% ZĽAVA**

2.69

**1.99**

Konzumné  
zemiaky skoré  
2 kg balenie  
varný typ B - prílohové

1 kg iba

**1.00**

**37% ZĽAVA**

7.49

**4.69**

Kuracie prsné  
rezne XXL  
cena za 1 kg

XXL



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobku

Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v ňom vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny a baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



## Bezplatný týždenník

POPRADESKO  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník I, Vydanie 6, týždeň 23/2024.

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



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, Švá-  
bovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravosť 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  | HLOHOVECKO-SEREĎSKO  |
| KM | 16450  | KOMÁRŇANSKO          |
| LV | 30580  | LEVICKO              |
| MA | 29680  | MALACKO              |
| NR | 54170  | NITRIANSKO           |
| NK | 35050  | NOVOZÁMCKO           |
| PZ | 22970  | PEZINSKO             |
| PN | 41870  | PIEŠŤANSKO-NM-MY     |
| SC | 35420  | SENECKO              |
| SE | 36750  | SENICKO-SKALICKO     |
| TO | 41930  | TOPOĽČANSKO-PE-BN    |
| TN | 60750  | TREŇČANSKO-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-BB     |
| ZA | 50780 | ŽILINSKO-BY        |

## Východné Slovensko

|    |       |                   |
|----|-------|-------------------|
| BJ | 37210 | BARDEJOVSKE-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     |
| PO | 49940 | PREŠOVSKO-SB      |
| SN | 32540 | SPIŠSKO-LE-GL     |

## Skladovanie liekov v lete

Teploty vonku pomaličky stúpajú a odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) radia, ako pri stúpajúcich teplotách skladovať lieky tak, aby nedošlo k ich znehodnoteniu alebo strate účinnosti.

Lieky sa vo všeobecnosti odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Poznáme však veľa výnimiek, napríklad lieky, ktoré potrebujú nízku regulovanú teplotu a musia sa skladovať v chladničke. Ide napríklad o inzulín, rôzne kvapky do nosa, oči alebo uši, sirupy, roztoky, masti, čapíky či emulzie a aerosóly. „Pozorne čítajte písomnú informáciu pre používateľa (PIL). Pri uskladnení lieku si vždy prečítajte informácie na obale a v takzvanom príbalovom letáku, nájdete tam aj inštrukcie, pri akej teplote je potrebné liek skladovať,“ odporúčajú odborníci a dodávajú, že zabúdať by sme nemali ani na kontrolu dátumu expirácie.

## Rady odborníkov zo ŠÚKL:

- Pri užívaní liekov si dávajte pozor, aby ste ich nezabudli na priamom slnku, napríklad položené na stole alebo na kuchynskej linke, prípadne v aute. Bezprostredne po užití lieky odložte naspäť na suché a tmavé miesto.
- Okrem vysokej teploty lieky znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť.
- Nezabúdajte, že lieky sú jednou z naj-

častejších príčin otráv v domácnosti. Medzi najohrozenejšie skupiny patria najmä deti a počas letných prázdnin sa riziko otráv liekmi zvyšuje. Uistite sa preto, že vaša domáca lekárnica je odložená na bezpečnom mieste, kde na ňu nemajú dosah.

## Pri skladovaní liekov sa riadte týmito pravidlami:

- lieky skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí,
- po užití lieku sa vždy uistite, že ste balenie nezabudli odložiť späť na bezpečné miesto,
- lieky neskladujte na miestach v blízkosti potravín alebo sladkostí,
- so staršími deťmi hovorte o zodpovednom užívaní a skladovaní liekov.

## POZOR!

V prípade, že máte podozrenie na otravu liekmi, okamžite kontaktujte pohotovostnú záchrannú službu na čísle 155 alebo 112. Kontaktovať môžete aj Národné toxikologické informačné centrum a to:

- počas pracovnej doby v čase do 15:30 hod. na telefónnych číslach: 02/ 5477 4166 a 0911 166 066
- počas pohotovostnej služby po 15:30 hod. a počas víkendov na telefónnom čísle: 02/ 5477 4166

Zdroj informácií: ŠÚKL / Fb

» ren

**SERVIS**  
Cieľom našej firmy  
poskytnúť

**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

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m<sup>2</sup>

www.regionpress.sk



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

**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: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**KLAMPIARSTVO**  
0904 121 559 | www.tulis.sk KLT

**STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE**  
**VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV**  
**KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920**

**ŽALÚZIE, SIEŤKY**  
proti hmyzu  
rýchlo, lacno, kvalitne  
**0907 942 957**  
www.lacne-zaluzie.sk

**FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

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

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

**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**  
**0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...**  
www.kamenarstvosvit.sk

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

**RÝCHLOČISTIAREN PERIA**  
ŠITIE paplónov a vankúšov  
**AKCIA** pri predložení inzerátu  
čistenie+vankúšik, alebo  
nákupná taška ZDARMA  
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750 POPRAD

# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

vhodná do záhrady  
aj na poľnohospodárske účely

vnútorná čierna vrstva  
zamedzuje tvorbe rias



Top cena  
**9,49**

## ZÁHRADNÁ HADICA „ECONOMIC“

Dĺžka 15 m, priemer 1/2" (1,27 cm). OBI č. 1063577



Top cena  
**15,99**

## LUX ŠTVORHRANNÝ ZAVLAŽOVAČ S MOSADZNOU TRYSKOU „COMFORT“

Zavlažovaná plocha max. 320 m<sup>2</sup>. Plynulo nastaviteľný.  
18 mosadzných trysiek s dlhou životnosťou.  
OBI č. 4639449



Top cena  
**19,99**

## SUD NA VODU

Z plastu, vrátane kohútika a veka, bez podstavca.  
Objem 200 l. OBI č. 3717105



Top cena  
**39,99**

## LUX PONORNÉ ČERPADLO „TPS 8000“

Príkon 400 W, max. čerpané množstvo: 8000 l/h,  
max. výška čerpania: 5 m, max. veľkosť častíc: 15 mm.  
Hmotnosť: 3,25 kg. OBI č. 1313642



Top cena  
**99,99**

## LUX KOVOVÝ VOZÍK NA HADICU

Z kvalitného kovu. Odolný proti UV. Prispôsobiteľná  
rukoväť v 4 polohách od 54,5 do 90 cm. Vráťane 30 m  
záhradnej hadice, dýzy a armatúry na pripojenie.  
OBI č. 4885448



Top cena  
**139,99**

## DOMÁCA AUTOMATICKÁ VODÁREŇ 800 W "HWA 3500""

Na plnoautomatické zásobovanie vodou v domácnosti  
a na záhrade. Vysoký čerpací výkon s objemom  
3 200 l/h (0,000972 m<sup>3</sup>/s). Vysokokvalitné teleso  
čerpáďa z ušľachtilej ocele. OBI č. 1313519

**UPLATNITE SVOJE BODY**  
a získajte zľavu až 10 %!\*

\*Viac na [obi.sk/bobri-bonus](https://obi.sk/bobri-bonus)



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

Platí od 7. 6. do 20. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.





**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**

**Nátery  
a opravy  
fasád  
a striech**  
**0940 823 590**

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**  
**0905 338 878  
0907 877 862**

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

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

**www.KOMBIFEKALPOPRAĐ.sk**



- Vývoz žump, septikov a lapolov
- Odvoz kalov z komunálnych ČOV
- Tlakové čistenie a prebíjanie kanalizácie
- Tlakové čistenie ciest

**0901 789 009**

**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**  
**12,50 €/m²**  
pur penou, hrúbka 20 cm  
**0,58 €/m²** hrúbka 1 cm

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

**AKCIA**  
omietky pucovka **od 5,05€** s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'  
**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: **0915 363 983**

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**  
MONTÁŽ SADROKARTÓNU **9,50€/m²**

**IZOLÁCIA PODKROVIA**  
ZATEPLOVANIE rodinných domov  
tel: **+48 665 719 051**



ESPRRESSO 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 |

**POPRAĐ - ZÁPAĐ**  
BUDOVA BALIARNÍ OBCHODU POPRAĐ  
HRANIČNÁ 664/16

KÁVA A ČAJ ONLINE  
  
**WWW.POPRAĐSKE.SK**



**Dražobná spoločnosť**

**Dražby a aukcie, s.r.o.**

Jilemnického 4012/30,  
036 01 Martin



**VYHLASUJE DRAŽBU**

*v salóniku Hotela Satel,  
na ulici Mnoheľova 825, 058 01 Poprad*

Dátum konania: **18.07.2024 o 11:00 hod.**

Predmet dražby: **Rodinný dom**

**Nehnuteľnosti** nachádzajúce sa v okrese Poprad, obci Štôla, katastrálne územie Štôla, Okresný úrad Poprad - katastrálny odbor na LV č. 843 ako:

**stavba** – rodinný dom súp. č. 1005, ktorý je postavený na pozemku – parcele C-KN parc. č. 541/5, v podiele 1/1,

**pozemok** – parcela C-KN parc. č. 540/2 o výmere 137 m<sup>2</sup>, druh pozemku: ostatná plocha, v podiele 1/1,

**pozemok** – parcela C-KN parc. č. 541/2 o výmere 793 m<sup>2</sup>, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,

**pozemok** – parcela C-KN parc. č. 541/5 o výmere 202 m<sup>2</sup>, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,

Všeobecná hodnota: 205.000,00 €

Najnižšie podanie: **205.000,00 €**

Dražobná zábezpeka 30.000,00 € prvá dražba:

Blížšie informácie na tel. č.: **0915 879 007**

Termíny obhliadok: 1. obhliadka: **1.7.2024 o 11:00 hod.**  
2. obhliadka: **2.7.2024 o 11:00 hod.**

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

**STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV**  
**K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI**

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE, BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE, OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

**KOBERCE BRATEX**  
TIE NAJKRAJŠIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19  
0907 906 996, 0907 925 233  
[www.bratex.sk](http://www.bratex.sk) | [bratex@bratex.sk](mailto:bratex@bratex.sk)

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

**Realizujeme**  
**STROJOVÉ POTERY**  
**A OMIETKY**

0948 300 988

**KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.**  
Granč-Petrovce, Školská 45/7  
**0902 277 330**  
[www.kovanebranyaploty.sk](http://www.kovanebranyaploty.sk)  
[kovanebranyaplotsro@gmail.com](mailto:kovanebranyaplotsro@gmail.com)  
f Kované brány a ploty



**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*

|                              |                       |                       |                              |                                    |                           |                                  |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| <p>Plastové okná a dvere</p> | <p>Vchodové dvere</p> | <p>Garážové brány</p> | <p>Zasklievanie balkónov</p> | <p>Tieniaca technika a žalúzie</p> | <p>Sieťky proti hmyzu</p> | <p>Prenájom lešenia a plošín</p> |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|

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

info: 0918 957 982 • 052 7764 353  
e-mail: [info@pegatherm.sk](mailto:info@pegatherm.sk)

## 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

## Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](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 vášho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neúčtujeme.  
Upozornenie! Služba nefunguje  
u operátora 02 a 4ka.

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

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



# MERKUR

SLOVAKIA s.r.o.

## SELVO

PREDAJ - SERVIS

Doporučuje  
Jirka Krampol



## Elektro Seniorské a invalidné vozíky

Pohyb v každom veku

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

Ideálny darček  
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,  
načo MHD,  
SELVO Vás  
všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCO)  
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0905 427 822  
0907 461 578

# VKH

Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

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

Tel: +421 907 913 364  
Email: [hric@vkh.sk](mailto:hric@vkh.sk)  
Web: [www.vkh.sk](http://www.vkh.sk)

Šebastovská 4,  
08006 Prešov



## EKO LIPTOV

## Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava  
**ZDARMA**  
v rámci okresu  
Poprad



✱ **Bukové brikety**

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

✱ **Smrekové peletky A1**

1005 kg / 299€ **282€**  
780 kg / 245€ **232€**

✱ **Drevo v kletke**

1 prm / **175€**  
1,7 prm / **195€**

## OBJEDNAJTE: 0905 546 999

[www.ekoliptov.sk](http://www.ekoliptov.sk)
[info@ekoliptov.sk](mailto:info@ekoliptov.sk)

Akcia platí do vyčerpania zásob

## 14. júna 1942

Anna Franková si začala písať denník

## Výročia a udalosti

## INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia

## Popradsko

0905 338 878

0907 877 862



# DACHMANN

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

## PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ  
**OKNÁ**

SERVIS A OPRAVA OKIEN

HOME CREDIT Quattro

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, [maxidachmann@gmail.com](mailto:maxidachmann@gmail.com)

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

## NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

## DOBRA STRECHA

RÝCHLO A KVALITNE

•NÁTERY STRIECH

•NÁTERY VO VÝŠKACH

•NÁTERY KOSTOLOV

•OPRAVA A MUROVANIE

KOMINOV

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ

ZA VÝHODNÚ CENU

## NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999

## DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

Rodinný dom

Spišská Belá

Najnižšie podanie: 163 000,00 EUR



**Termín konania dražby:**

dňa 17.07.2024 o 10:00 hod.

**Miesto konania dražby:**

Salónik číslo 71, na 1. poschodí,

Odborový dom kultúry spol. s.r.o.,

Nám. mieru č. 1, 080 01 Prešov.

**Dražobná zábezpeka:**

15 000,00 EUR

**Predmet dražby:**

Rodinný dom súpisné číslo 845 na ul. Družstevná v meste Spišská Belá.

Predmetom dražby sú tiež pozemky parcelné č. 219, 221/5, 222/2

o celkovej výmere 922 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 943,

k.ú. Spišská Belá.

Kontakt: 0903 404 713, [drazby@heypay.sk](mailto:drazby@heypay.sk), [www.heypay.sk](http://www.heypay.sk)

## HeyPay

## dobrovoľné dražby

## 15. júna 1363

korunovácia Václava IV. za českého kráľa

## Výročia a udalosti



BELMONT

Obnova starých eternitových,  
plochových a plochých striech  
rodinných domov i panelákov

## BEZ DEMONTÁŽE

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných  
bitumínových pásov rôznej farby,  
vzorov a druhov

len Index total qualite

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

CENA  
**25 €/m²**  
ZÁRUKA  
**15 ROKOV**

[belmont@centrum.sk](mailto:belmont@centrum.sk)

## Čistenie hrobov a dosekávania písma

pred



po

## AKCIA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob

65€

dvojhrob

95€

malba písma

1,30€/znak

dosekávania písma

od 79€

Predaj a montáž svetelníkov a váz  
za zvýhodnené ceny

impregnácia  
a doprava  
**zdarma**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné

fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

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



# Tvoje spojenie so svetom.

Prepojenie, ktoré inšpiruje.  
Nová Kia Ceed.



Movement that inspires

Prepojenie prináša nové možnosti. Nová Kia Ceed preto prichádza s funkciami ako Kia Connect a ďalšími asistenčnými technológiami, vďaka ktorým nájdeš inšpiráciu kamkoľvek pôjdeš. Navyše výkonný mild-hybridný motor a sedemstupňová dvojspojková prevodovka prinášajú ešte lepší zážitok z jazdy. Toto všetko vytvára hlbšie puto medzi tebou, cestou a všetkým okolo teba.



MOTOR GROUP  
POPRADE

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 a emisie CO<sub>2</sub> (WLTP): Kia Ceed 4,5 - 6,8 l/100 km,  
118 - 153 g/km. Obrázok je ilustračný



## Pestujeme bylinky - kôpor

**Kôpor voňavý (Anethum graveolens)** je bylina pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

### Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpénov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrén, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spalovní. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje odborníčka z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

### Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale dariť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinke zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

### Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňaf začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

**Použitie:** Lístičky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

**Náš tip:** Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzduchotesných nádobách.

**Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb**



» ren  
zdroj foto Kathas\_Fotos pixabay

## Kedy sa po štúdiu prihlásiť do Sociálnej poisťovne?

**Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach riešia dilemu, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky.**

**Sociálna poisťovňa** pre nich v tejto súvislosti pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách, pričom základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na ich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ približuje inštitúcia.

**Prvá rada:** Po škole odchádzam do zahraničia/neplánujem ešte pracovať: „Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti, okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

**Druhá rada:** Mám po škole nárok na podporu v nezamestnanosti? „Nie, ak ste predtým neboli 730 dní dobrovoľne poistený,“ informuje Sociálna poisťovňa.

**Tretia rada:** Pre nárok na dávky je možné poistiť sa dobrovoľne už počas štúdia: „Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia,“ popisuje inštitúcia.

**Štvrtá rada:** Končím/prerušujem štúdium a poberám sirotský dôchodok – „Ak študent-sirota poberá sirotský dôchodok, vo vlastnom záujme by mal Sociálnej poisťovni nahlásiť ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

**Piata rada:** Začínam po škole pracovať alebo brigádovať – „Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ,“ vysvetľuje inštitúcia.

**Šiesta rada:** Začínam podnikáť – „Ak študent začne po škole podnikáť, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poistné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2025),“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

## Pestrá zábava pre rodiny s deťmi Rozprávkové prázdniny klopú na dvere

Kde bolo, tam bolo, ale lepšie povedané, ešte len bude. Na Liptove totiž aj tento rok odštartujú letné prázdniny najväčším rozprávkovým festivalom na Slovensku ZA7HORAMI a to už v piatok 28. júna. Návštevníci tohto rodinného podujatia sa už po 7. raz môžu tešiť na bohatú porciu rozprávok v podaní bábkových divadiel, interaktívneho vzdelávania, koncertov a tvorivých dielní naprieč Liptovom. Jedinečný festival vyvrcholí v nedeľu 7. júla 2024.

Desať mesiacov vzdelávanie sa a námahy v školských laviciach sa blíži ku koncu a preto to treba osláviť ako sa patrí. Na Liptove sa aj preto rozhodli spojiť záver školského roka so začiatkom letných prázdnin a pre rodiny s deťmi pripravili skvelú rozprávkovú „party“. Jej súčasťou budú nielen učelia a žiaci, ale aj množstvo umelcov, lektorov, spevákov a hudobníkov.

### Predstavenia aj koncerty

Festival ZA7HORAMI Liptáci pre všetkých otvoria v piatok 28. júna 2024 predpoludním v Liptovskom Jáne, kde potrvá až do nedeľného večera. Jeho druhá časť je putovná a počas nasledujúceho víkendu 5. až 7. júla 2024

navštívi postupne Hrabovskú dolinu, stredisko Jasná a Liptovský Hrádok, kde vyvrcholí 7. júla 2024. Desať umeleckých súborov odohrá počas šiestich dní takmer tri desiatky predstavení a návštevníci sa môžu tešiť aj na koncerty pre malých aj veľkých. „Ani tento rok nezabúdame na to najdôležitejšie – hravé vzdelávanie v lone krásnej liptovskej prírody. Deťom sa budeme nenásilnou formou snažiť vštepiť základy finančnej gramotnosti, naučíme ich dávať prvú pomoc, umývať si zuby, ochraňovať prírodu, triediť odpad, správne riešiť dopravné situácie a tiež šetriť energiami,“ prezrádza riaditeľ festivalu ZA7HORAMI Michal Rybanský.

### Chystajú aj novinky

Návštevníci sa budú môcť opäť tešiť na množstvo novinek a vylepšení. K väčšej LED obrazovke pribudne prehľadnejšie značenie, priestrannjšia oddychová a gastro zóna a ťahákom pre deti bude určite aj zábavný park s množstvom atraktívnych nafukovacích hradov. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zámuranej vile z knihy ZA7HORAMI v podaní Bábkového divadla UŽ. Programovými ťahákmi budú víkendové koncerty skupiny Basawell, vystúpenia obľúbeného



Na Liptove chystajú pestrú zábavu pre rodiny s deťmi.

Sníčka Huga a malinyJAM či skvelá bubnová show v podaní Campana Batucada. Chýbať nebudú ani tradičné detské hviezdy ako Teáter Komika, kúzelník Peter Šesták a rozprávkový Dedo Miro v podaní charizmatického Miroslava Kasprzkyka.

### Oslava začiatku prázdnin

„Vlaňajší koncept sa nám osvedčil a na dobré sa vždy oplatiť nadviazať. Spokojné tváre detí a slzičky v očiach rodičov nás presvedčili, že aj odovzdávanie vysvedčenia môže byť nezabud-

nuteľná spomienka, bez ohľadu na to, aké známky sa na ňom nachádzajú. Oficiálnou časťou festival otvoríme, no zároveň chceme prilákať nielen obyvateľov Liptova, ale aj dovolenkárov z celého Slovenska či blízkeho okolia, aby so svojimi deťmi oslávili začiatok prázdnin tým najkrajším možným spôsobom,“ avizuje výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu(OOCR) Region Liptov Darina Bartková.

**Informácie a foto poskytla OOCR Region Liptov**

» ren



# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## 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 prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme 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



Produkujú 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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%**

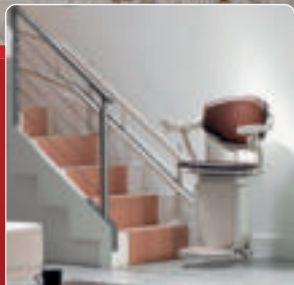


**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými  
zľavami a kampaňami.  
Platí do 20/6/2024

**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.



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

 BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

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

MAXIN S  
ZÍSKAJ  
**ZADARMO**  
VZV PREUKAZ



A ZARÁBAJ AJ  
**1600€**

viac ponúk nájdete  
na [www.maxins.sk](http://www.maxins.sk)

**0908 372 823**

*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**  
[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

**MONTTER**

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

**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

**11 ROKNÝCH  
SKÚSENOSTÍ**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

**Drevo**

**Hliník**

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

|                  |
|------------------|
| ANTRACIT<br>7016 |
| HNEDÁ<br>8003    |
| HNEDÁ<br>8017    |
| BIELA<br>9016    |

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730**  **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**KOMINÁRSTVO**

**KOLAUDÁCIE  
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE  
NEREZOVÉ KOMÍNY**



**frezovanie2@gmail.com**  
**0915 35 33 35**