

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov



Pondelok - Nedeľa

0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

• Vytiahnutie
ORL, lapača tukov

• Vytiahnutie žumpy
• Čistenie upchatej
kanalizácie



www.superexpres.sk

PREKLADY A TLMOČENIE

aj s úradným overením

- Kurzy cudzích jazykov
- angličtina
- Slovenčina pre cudzincov
- ANJ - príprava na maturitu B1 / B2
- ústna/písomná skúška
- ANJ doučovanie ZŠ/SS
- vybavujeme dokumenty z Anglicka /GB (rodné listy, Apostille...)

angličtina pre seniorov



Prešov, Masarykova 2

Tel: 0903 655 632

www.solidplus.sk

83-010

**SILNÝ TLAK
ÚČINNÁ CHÉMIA
PENA / KEFA**

**VYSKÚŠAJCE
PROFI ROZDIEL!**

osobné/nákladné
kreditné kľúče a zľavy

24/7 NOVÁ ŠICKO umyješ

AUTOUMYVÁREŇ BARDEJOVSKÁ LUBOTICE
(pri areáli GART, SUPER EXPRES)

25-0121

**TVRDÉ
LISTNATÉ
DREVO**

od
53 €

**DOVOZ
ZDARMA**

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrasev@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

83-0018

66-16-1

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18 - 80 ROKOV

od 400€ do 30 000€

www.bestpozicka.sk

66-05

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

25-0081

**VÝKUP
A PREDAJ**
použitého nábytku
chladničky, práčky,
TV prijímače

Vchod z ul. Dostojevského,
Prešov, v areáli OZKN

0905 748 958

PO - PIA: 10:00-17:00

REALIZÁCIA

- strojových omietok
- poterov
- sadrokartónov
- zatepl'ovania

0951 446 279

INZERÁT?

0911 293 742

42-141

**Oprava
zatekajúcich
a poškodených
striech - fasád**

**PRÁCE
Z LANA**
VÝSKOVÉ
A STÁVEBNÉ
PRÁCE

Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov

Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

37-041

MAĽUJEME

EXPRESNÉ MAĽOVANIE INTERIÉROV

0948 777 954, www.pomalujeme.sk

**ŠTAHOVANIE
BYTOV DOMOV FIRIEM**

Skladovanie, balenie,
montáž, vypratávanie

0918 140 111

www.stahovaniepresov.eu

AUTODOPRAVA

83-0248

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ **DUB ŠEDÝ** **ORECH MATNÝ** **DUB VZOR** **ANTRACIT** **BIELE VZOR**

všetky dvere
SKLADOM

AKCIA 470 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
hladké dvere
a odtieň Wenge

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

66-011

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DDRUTEX HOME CREDIT Quatro

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

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

83-0027



BLICHÁR
+421 903 526 816
Francisciho 36, Prešov

- pracovná obuv, pracovné odevy,
- obuv do prírody a bežné nosenie,
- ochranné pomôcky, pracovné rukavice

ĎAKUJEME NAŠIM CTENÝM ZÁKAZNÍKOM, ZA ICH PRIAZEŇ V ROKU 2024 A PRAJEME VÁM KRÁSNE, ŠTASTNÉ PREŽITIE VIANOČNÝCH SVIATKOV A ÚSPEŠNÝ NOVÝ ROK 2025

AKCIE A VÝPREDAJE www.pracovneodevypo.sk





AUTOSKLO
PREŠOV

ZMLUVNÝ PARTNER VŠETKÝCH POISŤOVNÍ • MOBILNÝ SERVIS
SKLÁ NA VŠETKY DRUHY OSOBNÝCH, NÁKLADNÝCH VOZIDIEL A AUTOBUSOV
0905 242 383 • www.autosklopo.sk
AUTOSKLO PREŠOV - Košická 20, Prešov 080 01



DASON
dason.sk

... sme s vami v každom počasi.
ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY
SIETE PROTI HMYZU
japonské zásteny, rolety látkové,
plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo,
strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

Vzorková predajňa
Levočská 11, Prešov
tel: **051 7765 451**
0949 056 793
0907 120 716

Jesenná AKCIA!
Markízy, Pergoly **-30%**
Vonkajšie žalúzie **-38%**
Vonkajšie rolety AL **-38%**

Záručná doba 4 ROKY
Akcia platí do 11.12.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • Št | zatvorené • Pia | 8:30-15:00



JM carpentry s.r.o.
stavebná firma

MONTOVANÉ DREVODOMY
NÍZKOENERGETICKÉ - PASÍVNE
Dom 50m2 od 48 000€

Stavby na kľúč
Strechy a tesárske práce
Fúkané izolácie

www.tesarstvojm.sk **0908 658 910**

11. decembra 1967 **Výročia a udalosti**
predstavenie nadzvukového dopravného lietadla **Concorde v Toulouse**



Steel SK s.r.o.
Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník
• riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézár
• riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 **Práca je v Bardejove**



Steel SK s.r.o.
Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

Technológ – konštruktér
• práca s CAD-CAM softvérom
• tvorba technologických postupov

Kontrolór kvality
• potrebná prax z metrológie

0908 974 489 **Práca je v Bardejove**

STAVEBNÁ FIRMA J. FEDORKO
KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE BYTOV, DOMOV OD A PO Z

Realizujeme obkladačské, murárske práce, maliarske, natieračské práce, airless striekanie novostavieb, montáž sadrokartónov, štukové a sadrové omietky, plávajúce a vinylové podlahy.

- PROFESIONÁLNY PRÍSTUP A KVALITA ZARUČENÁ
- CENA DOHODOU

NON STOP TEL.Č.: 0905 121 115



KÚPEĽNÁ DVORANA-SRDIEČKO, BARDEJOVSKÉ KÚPELE **Vás pozýva**

SILVESTROVSKÝ VEČER 

Dňa 31.12.2024 o 18:00 hod. Cena vstupenky: 50€
V cene je zahrnuté: PRÍPITOK - VEČERA, KÁVA, MÚČNIK, 0,5L VÍNA PRE 1 OSOBU
MINERÁĽKA PRE 1 OSOBU, 1 FL. SEKTU PRE 2 OSOBY, KAPUSTNICA

Hrá hudobná skupina 3JO z PREŠOVA
Žáner: POPULÁRNA HUDBA, ĽUDOVKY, DISKO!

 Priestory vhodné na **SVADBY - KONFERENCIE - RODINNÉ OSLAVY**

Vstupenky sú v predaji od 09:00 - 22:00 hod. v Kúpeľnej Dvorane.
Kontakt.: 054/477 43 95 - 054/477 45 17 - 0908 039 926

VÝRUB a OREZ STROMOV
aj štiepkovanie konárov / **0907 467 630**
a frézovanie pňov

Chcete ? INZERÁT
0905 719 145

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY **cena od 6,99€/1m²**
PLOTOVÉ LATY **TERASOVÉ DOSKY** **0917 266 883**

Chcete ? INZERÁT?
0911 293 742

HĽADÁME SPOLAHLIVÝCH ELEKTRIKÁROV
Ponúkame:
• Firemné vozidlo vybavené potrebným veľkým náradím
• Pojazdné lešenie a rebrík
• Hraďená cesta na stavbu

Nástup ihneď.
PRÁCA je aj cez ZIMU na jednom mieste. Možnosť pracovať cez víkend.

Ponúkaná odmena **1500€-2100€** podľa znalosti.



OZVITE SA NÁM!  **0907 360 370, 0908 638 582**

ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY LYRA

OTVORENÉ
Po-Pi: 9:00-17:00
Sídliisko 3, Prostějovská 37/A Prešov
(Pri tržnici, vchod z bočnej strany predajne BILLA od parkoviska)

KONTAKT
 **+421 911 882 433**
 **vydajnazp@sweel.sk**
 **Zdravotnícke pomôcky LYRA**

VÝDAJ POMÔCOK AJ NA ZDRAVOTNÉ POUKAZY



V PONUKE
zdravotná, pracovná a vychádzková obuv, (PROTETIKA, RAK, FARE), rehabilitačné a masážne pomôcky, bandáže, ortézy a iné.





KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY
%

AKTIVUJ KUPÓN



**2+1
ZADARMO**

2.79**

1.86*
• (100 g = 0,93)

Maslo
200 g
Maximálny odber
je 6 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,79 €
Cena za 3 kusy = 5,58 €



**36%
ZĽAVA**

0.99***

0.63

Kryštálový cukor
1 kg



AKTIVUJ KUPÓN



**1+1
ZADARMO**

1.89**

0.95*

Slnečnicový olej
1 l
Maximálny odber
sú 4 kusy na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,95 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,89 €
Cena za 2 kusy = 3,89 €



**41%
ZĽAVA**

6.49*

3.79
• (1 l = 0,63)

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero
4 x 1,5 l = 6 l
+ záloh za obal 0,15 €

1 kus iba

0.95



**37%
ZĽAVA**

2.19

1.99

Kuracie štvrte
zadné XXL
cena za 1 kg



**40%
ZĽAVA**

6.99

4.19

Bravčový bôčik
XXL
cena za 1 kg
s kosťou a kožou



WELFARE

CHOV



OD PONDELKA

OD PONDELKA 9. 12. DO NEDELE 15. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50%
ZĽAVA**

1.99**

0.99
• (100 g = 0,79)

Čučoriedky
125 g balenie



**Lidl
ŠTÁNOK**
DENNE ČERSTVÉ

**51%
ZĽAVA**

4.10***

1.99

Červená paprika
špicatá
1 kg balenie



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 28. 11. 2024.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu a z ktorého týždňa.

Ponuka tovaru platí od 9. 12. do 15. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

EV 6205/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Tmava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 32, týždeň 49/2024.

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Stanislav Bodnár 0911 293 742
bodnar@regionpress.skwww.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fri-
čovec, Chmelov, Kapušany, Kendice,
Kokošovce, Ľubotice, Pušovec, Sedlice,
Prešov, Veľký Šariš, Ďačov, Drienica, Ja-
kubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica,
Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šariš-
ské Michalanynepámy týždeň: Drienov, Drienovská
Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska,
Hermanovce, Chminianska Nová Ves,
Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš,
Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice,
Široké, Tuľčák, Vítaz, Vyšná Šebasto-
vá, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany,
Rážňany, Šarišské Dravce, Rožkovany,
Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica,
Nižný SlavkovVydavateľ 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILIA
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAVSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovik

AJA
Prešov s.r.o.

**NAJLACNEJŠIE
VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK
NA MIERU**

tel: 0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.

www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com

Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

REALIZUJEME KOMPLEXNÉ
A ČIASTOČNÉ

**STAVEBNÉ PRÁCE
A REKONŠTRUKCIE**

OBKLADY, DLAŽBY, OMIETKY,
SADROKARTÓNY A POD.

tel: 0905 551 636, andrejko.m@centrum.sk

**PALIVOVÉ
DREVO**

0918 241 336

Školiace stredisko Sergio s.r.o.

Ponúka kurzy základnej kvalifikácie a kurzy
pravidelného výcviku KKV v nákladnej doprave

Kurzy otvárame každý druhý týždeň.
V prípade potreby je možné dohodnúť individuálny termín.

Naše školiace stredisko nie je obmedzované minimálnym počtom
účastníkov kurzu. Kurz vieme otvoriť ako individuálne,
tak aj s nižším počtom účastníkov.

Sergio

KVALIFIKAČNÁ
KARTA VODIČA

Ponúkame kurzy na získanie alebo
obnovu kvalifikačnej karty vodiča.

KONTAKT
0918 447 491
kkv@sergio.sk

Viac info na tel.: 0918 447 491, alebo e-mail: kkv@sergio.sk
www.sergio.sk

FÚKANÁ IZOLÁCIA

minerálna vata, drevené vlákno

0908 658 910 JM carpentry sro

MONTOVANÉ DREVODOMY

cena od 48.000 €

0908 658 910 JM carpentry sro

PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.

- POKLÁDKA PVC PARKIET PLÁVAJÚCICH
- PODLÁH, KOBERCOV • NIVELIZÁCIA PODKLADU
- RENOVÁCIA PARKIET
- LIATE PODLAHY

0905 577 155
0905 682 471

www.podlaharpresov.sk

HappyVet

**Veterinárna
ambulancia**

- výjazdy k pacientom Prešov a okolie
- dobrá dostupnosť v centre mesta
- prijateľné ceny
- POHOTOVOSŤ počas víkendov a sviatkov
- predaj krmív a chovateľských potrieb

0948 953 355
Čapajevova 9, Prešov
www.happyvet.sk

**NÁKUP
A PREDAJ**

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník,
piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez,
žalúzie, hliníkové plechovky, papier
PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

VÝHODNÉ CENY
pri väčšom
množstve
dohodou

FEREX
0905 962 799,
0915 658 107

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

PRIJMEME vodičov
na traktory + vodičov skupiny C
za účelom zamestania
a polievania ciest v Sabinove

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie info: 0905 449 843

REGIONPRESS

0911 293 742
0905 719 145

- Noviny celá SR
- Google reklama
- tvorba webstránok
- tvorba e-shopov
- Facebook reklama

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

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:
RP medzera PO medzera číslo
rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:

RP PO 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realít je od 26. 10.
2023 zrušená, inzerát si môžete po-
dať len cez www.mojinzerat.sk

TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

PONUKA

REGIONPRESS
www.regionpress.sk

Chcete?
INZERÁT
0905 719 145

VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



S: 100 - 150 cm

17⁹⁹
ks

OBI č. 1002633



M: 150 - 175 cm

22⁹⁹
ks

OBI č. 1002641



L: 175 - 200 cm

29⁹⁹
ks

OBI č. 1002658



VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami.
Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i.
Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024.
Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

**VIANOČNÝ STROMČEK
ZA SKVELÚ CENU!**

Súťaž s aplikáciou heyOBI

SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaži sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk



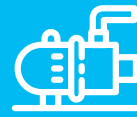
OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

miRad

ĎAKUJEME ZA
VAŠU PRIAZEŇ

Veľa šťastia v roku 2025,
prajeme vám domovy plné
zdravia, tepla, sucha
a pohodlia.



**Stihnete sa osprchovať,
pokiaľ svieti zelená?
Bluetooth ručná sprcha
HansaActivejet Digital**

~~317,86 €~~
99,90 €

- LED svetlom sledujete spotrebu vody v reálnom čase: zelené svetlo indikuje nízku spotrebu a červené svetlo indikuje vysokú spotrebu.
- Displej ukazuje: teplotu vody, celkovú spotrebu v litroch a spotrebu energie.
- Monitorovanie cez Bluetooth aplikáciou Hansa.
- Uložené údaje až zo 150 sprch.
- Prevádzka funguje bez batérie.

**Elektronická umývadlová
batéria Hansa Fit
AKCIA**

• sieťové napájanie

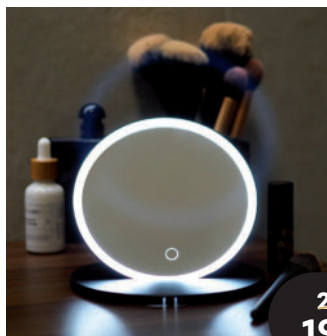
~~497,04 €~~
199 €

**Elektronická umývadlová
batéria Bluetooth
- Hansa Fit 6 V
AKCIA**

~~417,17 €~~
199 €

**Závesné WC
Rimless
compact 49 cm
vrátane sedátka
AKCIA**

~~123,60 €~~
99 €



~~24,80 €~~
19,90 €

kielle Idolio

Kozmetické cestovné zrkadlo s LED osvetlením

- v elegantnom čiernom alebo bielom designe
- priemer 155 mm, 2,5 x zväčšenie
- dotykový vypínač s prepínaním: 3 teploty farby svetla
- krycí obal slúži zároveň ako stojan

**KL ESPRIT SET
VÝPREDAJ**

- 2 umývadlá
- 3 zásuvky
- 2 zrkadlá

~~3 423,60 €~~
790 €

**Súťaž o
poukážku OMV**

100 €

Pri nákupe nad 300 €
žrebujeme každý
mesiac.)

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Bardejovská 23, Prešov

ALUSAPRO

Zimné záhrady / Pergoly / Zasklenia

Slovenská rodinná firma už 12 rokov zdobí terasy najnáročnejších klientov

Sezónne zľavy až 23 %

Drvo

Hliník

Získajte cenovú ponuku 0948 211 511 / obchod@alusapro.sk

0911 293 742
0905 719 145

- Noviny celá SR
- Google reklama
- tvorba webstránok
- tvorba e-shopov
- Facebook reklama

OD ROKU 1991

Upratovačka pomocné práce

Druh prac. pomeru:
plný úväzok 8 hod.

Termín nástupu: Ihneď!

Mzdové podmienky:
869 - 1043€/mesiac

Včas vyplácaná mzda, stravné lístky
6,80€ deň, hodinová mzda
5,00€, prémie 0-20%

Náplň práce, právomoci, zodpovednosti:
Prac. doba od 12:30 - 21:00
Upratovanie priestorov v Prešove
Posielajte životopis s fotografiou
→ upratovanie@lux-presov.sk
alebo prídte osobne na
prevádzku: Bardejovská 5, Prešov

Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

98,10 EUR

PÍSAČÍ STÔL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

85,50 EUR

VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

POĽNOHOSPODÁRSTVA A SLUŽIE NA VIDIEKU

Chceš sa uplatniť na trhu práce? Tak neváhaj a príd' k nám !

Stredná odborná škola poľnohospodárstva a služieb na vidieku,
Kukučínova 23, 040 01 Košice

Ponuka štúdia v školskom roku 2025/2026

4- ročné študijné odbory – maturitná skúška
4210 M 11 AGROPODNIKANIE - AGROTURISTIKA
4211 M 26 ZÁHRADNÍCTVO – SADOVNÍCKA A KRAJINÁRSKA TVORBA
4239 M FLORISTIKA

2- ročné učebné odbory – pre žiakov s neukončeným základným vzdelaním
4572 F POĽNOHOSPODÁRSKA VÝROBA
2982 F POTRAVINÁRSKA VÝROBA

3- ročné pomaturitné štúdium - absolventská skúška, absolventský diplom DiS
4223 Q KRAJINÁRSKE ÚPRAVY A TVORBA KRAJINY

3- ročné učebné odbory – výučný list
4571 H ZÁHRADNÍK
6461 H ASISTENT PREDAJA
2955 H MÄSIAR, LAHÔDKÁR
4524 H AGROMECHANIZÁTOR, OPRÁVÁR
6445 H KUCHÁR

2-ročné nadstavbové odbory
6403 L PODNIKANIE V REMESLÁCH A SLUŽBÁCH

Instagram

Facebook

FOLLOW US

Benefity školy

- motivačné štipendium
- digitálne vybavenie školy na vysokej úrovni
- duálne vzdelávanie široké možnosti uplatnenia doma i v zahraničí
- odborné stáže a exkurzie v zahraničí vodičský preukaz
- účasť na celoslovenských, medzinárodných súťažiach barmanský kurz

Vidíme sa na DOD 13.12.2024

Kontaktné údaje: Kukučínova 23, 040 01 Košice, tel.: 055/ 6855389, 0911 923 249, e-mail: zastupcatv1@sospsvke.edu.sk, zastupcaov@sospsvke.edu.sk



Peter Kmec: Zelené zručnosti sú dnes zárukou kvalitnej budúcnosti pre deti

Firmy sú ochotné do nich investovať značné prostriedky

O nových programoch vzdelávania, ktoré pripravujú stredoškóľakov na perspektívnu budúcnosť sme sa rozprávali s Petrom Kmeccom, podpredsedom vlády SR pre plán obnovy a znalostnú ekonomiku.

Jedno z opatrení kapitoly REPowerEU, ktorá je súčasťou plánu obnovy, je venované zeleným zručnostiam. Odborná príprava na stredných školách sa má rozšíriť o nové programy. O akú zmenu konkrétne ide?

Pre reformu v oblasti zelených zručností sme sa rozhodli s cieľom vytvorenia nových programov vzdelávania na stredných školách tak, aby znalosti a prax absolventov čo najviac odrážali potreby trhu práce. Absolventi týchto programov by mali získať nielen technické zručnosti, ktoré

dosiaľ požadoval priemysel, ale aj mäkké zručnosti. Vďaka nim dokážu flexibilnejšie uplatňovať nadobudnuté poznatky a schopnosti v udržateľných riešeniach.

Prečo je pre Slovensko dôležité sa zaoberať zelenými zručnosťami?

Po ľuďoch, ktorí vedú a majú záujem pracovať s modernými technológiami, šetrnými k životnému prostrediu, je v súkromnom aj verejnom sektore obrovský dopyt. Nielen u nás, po celom svete chýbajú kvalifikovaní ľudia pre túto oblasť. Ide najmä o obsadzovanie pracovných miest pre využívanie obnoviteľných zdrojov energie a elektromobilitu. Považujeme preto za mimoriadne dôležité, aby slovenskí žiaci boli čo najlepšie pripravení na tieto povolania budúcnosti.

Zelené zručnosti navyše zabezpečia budúcnosť firmám aj verejnému sektoru, ktoré bez nich nedokážu fungovať moderným spôsobom. Aby Slovensko nezaostávalo v konkurencieschopnosti, musíme venovať pozornosť aj vzdelávaniu v tejto oblasti.

„Zelené pracovné miesta patria medzi najperspektívnejšie a najrýchlejšie rastúce v európskom hospodárstve. Absolventi týchto programov budú mať široké možnosti uplatnenia.“

Ako bude vyzeráť práca absolventov týchto odborov? Kde si nájdú uplatnenie?

Takzvané zelené pracovné miesta patria medzi najperspektívnejšie a najrýchlejšie pribúdajúce v európskom

hospodárstve. Absolventi týchto programov budú mať široké možnosti uplatnenia hneď po skončení strednej školy, no rovnako sa budú môcť rozhodnúť pre pokračovanie v štúdiu na vysokej škole či pre podnikanie. Počas štúdia môžu aj vďaka platenej praxi vo firmách v rámci duálneho vzdelávania zistiť, ktorá oblasť by ich najviac zaujímala, a podľa toho zvoliť svoje ďalšie kariérne smerovanie.

Pôjde o finančne atraktívne povolania?

Nedostatok ľudí so zelenými zručnosťami je jednou z najväčších výziev, ktorým čelíme pri zavádzaní udržateľných riešení. Firmy sú preto ochotné investovať značné prostriedky nielen do samotných technológií, ale aj do ľudského kapitálu. Tieto povolania

preto patria a aj v budúcnosti budú patriť medzi finančne veľmi zaujímavé. Navyše, budú pre absolventov predstavovať takmer istú, veľmi dobrú prácu.

Čo spôsobilo takýto prudký nárast dopytu po zelených zručnostiach?

V dôsledku klimatickej zmeny je nevyhnutné sústrediť sa na udržateľné zdroje energie, ktoré sú nielen šetrnejšie k životnému prostrediu, ale aj k ľudskému zdraviu. Vojna na Ukrajine tento prechod ešte viac urýchlila tým, že narástla potreba získať nezávislosť od fosílnych palív. Práve preto bola do plánu obnovy doplnená kapitola REPowerEU.

Podľa Svetového ekonomického fóra sa napríklad solárna energia má stať do roku 2030 hlavným zdrojom energie v Európe. Odhaduje sa, že to do roku 2050 prinesie vznik približne 4 miliónov pracovných miest v celej Európe. Vzhľadom na kroky Európskej únie smerujúce k zlepšeniu energetickej efektívnosti budov a zníženiu množstva fosílnych palív, ktoré spotrebúvajú, by len v sektore energetiky a vykurovania mohlo do roku 2030 vzniknúť okolo 160 tisíc pracovných miest.

Budú popri vytvorení vzdelávacích programov školy pripravené aj na praktickú výuku?

Áno, okrem reformy, je súčasťou REPowerEU aj investícia. Na trinástich stredných odborných školách sa zabezpečí potrebné technologické vybavenie a úprava priestorov tak, aby boli pripravené na teoretickú a praktickú výučbu v špecializovaných programoch. Školy budú vybavené modernými technológiami v oblasti vybavenia budov, obnoviteľných zdrojov energie a elektromobility,

s ktorými budú žiaci v rámci výučby pracovať.

Sú na výučbu v nových odboroch pripravení učitelia?

Mysleli sme aj na to. Preto je druhá časť opatrenia zameraná na poskytovanie odbornej prípravy pedagogických a odborných zamestnancov. Do septembra budúceho roku prebehne na odborných školách príprava učiteľov a majstrov odbornej výuky, aby mohli vyučovať teóriu aj praktické využitie poznatkov. Časť učiteľov teórie a praktickej výuky sa môže zúčastniť na viac než jednom kurze odbornej prípravy a vyučovať následne vo viacerých programoch.

Na základe čoho sa vyberali školy, v ktorých sa budú vyučovať nové študijné programy? Bol zo strany škôl záujem zapojiť sa?

Keďže ide o perspektívnu oblasť, Štátny inštitút odborného vzdelávania ako odborný gestor pripravoval vzdelávacie programy so školami, ktoré sú aktívne v spolupráci s praxou v daných oblastiach. Zároveň sme dbali na rozmiestnenie škôl naprieč celým Slovenskom. Treba si však uvedomiť, že tieto školy budú pilotný projekt vzdelávania v zelených zručnostiach, potreby trhu práce budú rásť. Preto sme radi, že vidíme aj chuť ďalších škôl pridať sa, a rovnako aj záujem zamestnávateľov spolupracovať pri získavaní praktických zručností.

Majú žiaci základných škôl, ktorí sa rozhodujú, kde chcú študovať a ich rodičia záujem o tieto školy a odbory?

Na Slovensku dlhodobo čelíme nižšiemu záujmu o technicky zamerané školy. Postupne si však čoraz viac



rodičov, ale aj mladých ľudí uvedomuje, že ide o perspektívny typ vzdelania, ktoré bude pre človeka zárukou stabilného a atraktívneho zamestnania, ako aj perspektívneho pracovného uplatnenia. Navyše mladým ľuďom záleží na životnom prostredí a pre mnohých je silnou motiváciou aj to, že svojou prácou budú môcť pomôcť planéte. Napriek tomu je potrebné pokračovať v informovaní a osвете.

Kto pripravuje samotné programy?

Aktualizované kurikulum – teda vzdelávací program – ako aj program učiteľstva

vytvorili experti, koordinovaní Štátnym inštitútom odborného vzdelávania, v súlade s klasifikáciou zelených zručností ESCO, čo je Európska klasifikácia zručností, kompetencií, kvalifikácií a povolání. Aktualizované kurikulum prijímajú stredné odborné školy, program učiteľstva schváli Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Vzdelávacie programy budú teda pripravené v súlade s európskymi štandardami. Čoskoro k nim pribudne aj program vzdelávania dospelých – rozširovanie kvalifikácie v oblasti zelených zručností pre ľudí z praxe.

Svetové ekonomické fórum odhaduje, že:

- Do roku 2050 vzniknú v Európe **4 milióny pracovných miest v súvislosti s výrazným prechodom na solárnu energiu.**
- Energetické zefektívňovanie budov a zníženie množstva fosílnych palív by len **v sektore energetiky a vykurovania** mohlo do roku 2030 vytvoriť okolo **160-tisíc pracovných miest.**

[OBNOV] DOM mini 2

Získajte 10 000 € na obnovu svojho domu

Nemáte zateplený rodinný dom? Chceli by ste vymeniť okná alebo vchodové dvere? Trápia vás vysoké účty za energie? Príjem vašej domácnosti je nízky a na obnovu domu nemáte dostatok peňazí? **Zapojte sa do výzvy Obnov dom mini 2.**

O príspevok môžu žiadať domácnosti
v obciach s najhoršou kvalitou ovzdušia
**v Košickom, Prešovskom,
Žilinskom a Banskobystrickom kraji**

610 obcí

Čo môžete obnoviť za 10 000 €?



Uvedené ceny sú orientačné. Pred tým, ako sa pustíte do obnovy, dajte si urobiť cenovú ponuku vo firme podľa vlastného výberu.

Pozorne si prečítajte Príručku pre žiadateľa a jednotkové ceny pri jednotlivých opatreniach.

Mesačný čistý príjem
na jedného člena domácnosti
(vrátane detí)
nemôže byť vyšší ako:

680,44 €

Nepotrebuje úspory, dostanete zálohu až do výšky 5 000 €

- ✓ **Vymeňte okná za nové**
1 x trojdielne okno
2 x dvojdielne okno
2 x okienko
+ montáž, demontáž, doprava, murárske práce **cca 3 000 Eur**
- ✓ **Vymeňte vchodové dvere za nové**
1 x vchodové dvere + montáž,
demontáž, doprava, murárske práce **cca 1 200 Eur**
- ✓ **Zateplite strop (cca 60 m²)**
Izolačné pásy/ minerálna izolácia **cca 1 700 Eur**
- ✓ **Zateplite aspoň severnú stenu (cca 35 m²)** **cca 3 600 Eur**

Predpokladaná cena obnovy:

cca 9 500 Eur

Kde nás nájdete

Ak nájdete svoju obec v **Zozname obcí** zverejnenom na www.obnovdom.sk, vyhľadajte si **terénneho pracovníka**. V prípade, že vo vašej obci terénny pracovník nie je, **navštívte najbližšiu regionálnu kanceláriu SAŽP**.



Viac informácií nájdete na www.obnovdom.sk, alebo na Obnov dom linke: **0850 221 715**

ZMENA TARIFY MHD V PREŠOVE



S ÚČINNOSŤOU OD 1.1.2025 SA MENIA CENY CESTOVNÝCH LÍSTKOV V CELEJ SIETI MHD PREŠOV

O Z N A M U J E M E cestujúcej verejnosti, že od 1.1.2025 sa menia ceny cestovných lístkov v celej sieti MHD (I. tarifné pásmo a II. tarifné pásmo).

Cestovný lístok na jednu cestu (JCL)			Predplatný cestovný lístok (PCL)		
Druh JCL s časovou platnosťou	obyčajný EUR	zľavnený EUR	Druh PCL s časovou platnosťou	I. tarifné pásmo EUR	celosieťový EUR
20 minút – pre I. tarifné pásmo	1,00	0,50	OBYČAJNÝ:		
20 minút – pre celú sieť MHD	1,10	0,70	24 - hodinový	5,00	5,50
60 minút – pre I. tarifné pásmo	1,20	0,60	7- dňový	19,00	21,00
60 minút – pre celú sieť MHD	1,30	0,80	mesačný	32,00	36,00
SMS CL – zaslaním na číslo 1144 (s obsahom SMS: písmeno)	1,50	-	3 - mesačný	75,00	87,00
60 minút – pre I. tarifné pásmo			ročný	219,00	270,00
SMS CL – zaslaním na číslo 1144 (s obsahom SMS: 2)	1,60	-	3 - mesačný znižovaný	65,00	-
60 minút – pre celú sieť MHD			ročný - znižovaný	198,00	-
prepravné za psa, batožinu	1,00	-	ZĽAVNENÝ:		
			mesačný	19,00	22,00
			3 - mesačný	49,00	55,00
			3 - mesačný znižovaný	39,00	-
			mesačný (osobitne zľavnený)	5,00	-
			3 - mesačný (osobitne zľavnený)	10,00	-
			ročný (osobitne zľavnený)	20,00	-
			ročný polit. väzni a veteráni	1,00	-
			3 - mesačný Evidenčný 18	1,00	-
			ročný Evidenčný 18	1,00	-
			ročný Evidenčný senior	1,00	-

Nový druh jednorazového cestovného lístka (ďalej len „JCL“):

- 20 minútový JCL s časom platnosti 20 minút pre I. tarifné pásmo
- 20 minútový JCL s časom platnosti 20 minút pre II. tarifné pásmo
- čas platnosti SMS cestovného lístka sa predlžuje z 30 minút na 60 minút

Od 1.1.2025 dochádza k zrušeniu JCL:

- 10 minútový JCL s časom platnosti 10 minút pre I. tarifné pásmo
- 10 minútový JCL s časom platnosti 10 minút pre II. tarifné pásmo
- 30 minútový JCL s časom platnosti 30 minút pre I. tarifné pásmo
- 30 minútový JCL s časom platnosti 30 minút pre II. tarifné pásmo
- 30 minútový JCL - doplnkový predaj u vodiča MHD
- platnosť JCL s časovým obmedzením „platí 30 minút od označenia“, ktorý sa v sobotu, v nedeľu a vo sviatok predlžoval na 45 minút a JCL s časovým obmedzením „platí 60 minút od označenia“, ktorý sa v sobotu, v nedeľu a vo sviatok predlžoval na 90 minút

Výmena nespotrebovaných JCL s platnosťou do 31.12.2024:

JCL platné do 31.12.2024 v celej sieti MHD v Prešove sa vymieňajú v predajniach dopravcu kus za kus (v rámci rovnakého tarifného pásma) s doplatkom v hotovosti. Vymieňajú sa JCL len nepoškodené, neoznačené, neupravované, nešpinavé.

Termín ukončenia výmeny cestovných lístkov je do 31.3.2025.

Blížšie podmienky predaja a použitia cestovných lístkov, rozsah poskytovania zliav, podmienky nároku na prepravu a hranice prvého a druhého tarifného pásma budú uvedené v aktualizovanom Prepravnom poriadku MHD v Prešove a v Tarife MHD v Prešove.



Dopravný podnik mesta Prešov, akciová spoločnosť
Bardejovská 7
080 06 Ľubotice

www.dpmp.sk
051 77 317 03
www.facebook.com/dpmpo

NOVOOPTIK a.s.

OSTATNÍ CENY ZVYŠUJÚ
MY ZNIŽUJEME

ZĽAVA

OD 20 €
DO 100 €

NA CELÝ NÁKUP

Prevádzka: Prešov
Hlavná 57

Prevádzka: Sabinov
Námestie Slobody 10

 /WWW.NOVOOPTIK.SK

 /NOVOOPTIK

 /NOVOOPTIKAS

Sme
**ZMLUVNÝ
PARTNER**



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA



STOP utrpeniu!

Staročínska metóda na boj s bolesťami nôh a kĺbov, migrénami nespavosťou a hypertenziou

Ledva chodíte z dôvodu stuhnutých kĺbov? Každý krok Vám spôsobuje bolesť v pätách? Alebo Vám možno opúchajú nohy, trápia Vás haluxy alebo kurie oká? Ak áno, tak určite čítajte ďalej!

Prvá zmienka o turmalínovej metóde proti bolesti bola nájdená v poznámkach Cai Shinju, veľkého lekára prvého čínskeho cisára. Vládca trpel silnými bolesťami kĺbov a nespavosťou. Cai Shinju odporučil svojmu vznešenému pacientovi, aby mal nohy vo vrecúškach naplnených himalájskym turmalínom. Kúra priniesla okamžité výsledky a vďaka vládcovi zasypal Shinju drahokamami a poctami.

Staroveká metóda sa dodnes používa v celej Ázii. Nedávno sa o ňu začali zaujímať vedci zo Švajčiarskeho Inštitútu Zdravia v Luzerne. Počas výskumu kúry Shinju sa potvrdili tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to jediný minerál na zemi, ktorý má konštantné piezoelektrické pole bez akýchkoľvek zdrojov energie.

Nezáleží na tom, či sú problémom bolesti kĺbov, zlý krvný obeh, haluxy, kĺčové žily, nespavosť alebo migrény. Klinické testy vykonané na 343 dobrovoľníkoch dokázali, že táto metóda boja proti chronickým bolestiam a ochoreniam nôh je účinná v každom prípade. Bolesti a zápalové stavy sa podarilo odstrániť u každého z účastníkov testov bez ohľadu na vek,

„Všetci si zaslužíme žiť bez bolesti“ – hovorí profesor z Inštitútu v Luzerne. „Preto sme, inšpirovaní staročínskou prírodnou medicínou, vyvinuli bezpečnú domácu formu termoterapie. Teraz sa každý môže veľmi jednoduchým spôsobom zbaviť chronických bolesti.“

Tajomstvom účinnosti metódy Shinju je spojenie terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie. Vďaka tomu stačí 15 minút denne na zbavenie sa bolesti a ťažkých nôh, relaxáciu a zníženie stresu.“

Opísané produkty finie 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

pohlavie, závažnosť ochorenia alebo užívané lieky.

Zdravý od hlavy po päty

Tím profesora s využitím najmodernejších technológií získal ako prvý na svete nanokryštály turmalínu. Boli umiestnené vo výstupkoch na spodnej časti terapeutických ponožiek. Stimulujú 2800 reflexných bodov nachádzajúcich sa na Vašich chodidlách. Tieto body sú nervové zakončenia, ktoré vedú do každého orgánu a tkaniva vo Vašom tele. Stimuláciou týchto bodov vznikajú zdravu prospešné mikroprúdy, ktoré prenikajú hlboko do tkanív a vypínajú pociťovanie bolesti.

Vďaka mikroprúdom dostáva organizmus impulzy na rýchlu samoopravu a regeneráciu kĺbov, svalov a nervov. Zdraviu prospešná vlna prechádza celým telom ako tsunami. Čistí tkanivá od usadených toxínov, a spriechodňuje tok energie. To spôsobuje správnu cirkuláciu kyslíčnej krvi, miznú zápalové stavy a degenerácie.

Originálna metóda Shinju odstraňuje symptómy artrózy, poruchy spojené so zlým krvným obehom a spomaleným metabolizmom. Vďaka tomu sa rýchlo zbavíte bolesti kĺbov a chrbtice. Oslobodíte sa tiež od nespavosti, stresu, hypertenzie, migrén, problémov s pamäťou a koncentráciou. Vďaka terapeutickým turmalínovým ponožkám prekonáte problémy, ktoré Vás trápia úplne bezpečne a 100%-ne prirodne.

Terapia za pár chvíľ!

Ihneď po nasadení ponožiek začínajú turmalínové nanokryštály vyžarovať bezpečné infračervené žiarenie a blahodarné záporné ióny. Zdravot-



ná energia preniká do hlbokých vrstiev pokožky, ničí voľné radikály a iné škodlivé látky. Behom pár chvíľ aj Vy začnete pociťovať príjemné, upokojujúce teplo, ktoré zohrieva Vaše studené nohy. Bolesti nôh a zápal kĺbov miznú, svaly sa uvoľňujú a stres jednoducho mizne!

Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju odstraňujú nielen príznaky problémov, ale predovšetkým ich príčiny. Ich vplyv sa neobmedzuje výhradne len na chodidlá. Blahodarné účinky turmalínu pokrývajú celé telo: výrazne zvyšuje odolnosť voči infekciám, znižuje stres, zlepšuje spánok, znižuje opotrebovanie kĺbov, odstraňuje svalové napätie, posil-

ňuje a dodáva energiu Vášmu organizmu.

Dokonale prispôsobené Vaším chodidlám

Patentovaná väzba z bambusového vlákna s časticami turmalínu má antibakteriálne, hypoalergénne a absorpčné vlastnosti. Medzi vláknami sa vytvárajú mikromedzery, ktoré sú zodpovedné za zvýšenú savosť tkaniny. Ponožky Shinju sú veľmi vzdušné a zabraňujú nadmernému poteniu. Materiál je mäkký a netlačí.

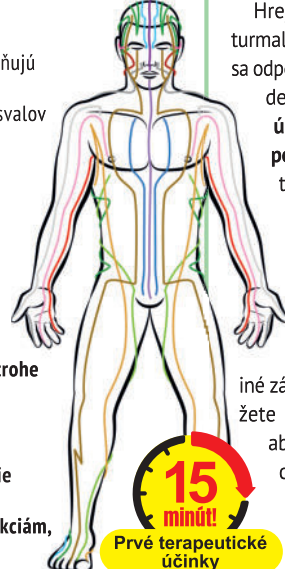
Turmalínové ponožky sa dokonale prispôbia tvaru a veľkosti Vašich chodidiel. Sú neskutočne elastické, takže ich môžu nosiť ženy aj muži. Keďže zabraňujú bolestiam a opúchaniu nôh, sú nenahraditeľné počas cestovania alebo pri niekoľkohodinovom sedení.

Hrejivé a bolest tlmiace turmalínové ponožky Shinju sa odporúča nosiť 8-10 hodín denne, ale terapeutický účinok dosiahnete už po 15 minútach. Vďaka tomu je možné jednoduchým spôsobom dosiahnuť dlhodobé zdravu prospešné účinky bez toho, aby ste miňali stovky eur na tabletky, injekcie či iné zákroky. Ponožky si môžete nasadzovať aj večer, aby ste si rýchlo ohriali chodidlá a pokojne prespali celú noc.

Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju pôsobia na celý organizmus!

Vďaka spojeniu terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie:

- ✓ Zlepšujú krvný obeh
- ✓ zohrievajú chodidlá a zabraňujú kĺčom nôh
- ✓ odstraňujú bolesti kĺbov a svalov
- ✓ odstraňujú pocit únavy a ťažkých nôh
- ✓ obmedzujú típnutie a opuchy nôh
- ✓ zabraňujú vzniku kĺčových a pavúčich žíl
- ✓ znižujú sklony k haluxom a kurím okám
- ✓ zvyšujú elasticitu fascie a predchádzajú pätovej ostrohe
- ✓ relaxujú a uvoľňujú
- ✓ bojujú proti nespavosti a migrénam
- ✓ eliminujú nadmerné potenie a nepríjemný zápach nôh
- ✓ zvyšujú odolnosť proti infekciám, zjemňujú alergie



SAMOHREJIVÉ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY SHINJU!

Využite SUPER AKCIU ešte dnes!

Keď zavoláte TERAZ, máte zaručenú 100% zľavu, čo znamená, že dostanete 1 pár samozahrievacích turmalínových ponožiek úplne ZADARMO! Ponuka sa vzťahuje len na 20 párov ponožiek.

Zavolajte: 02/33 002 700

Pon-Pia: 8:00-20:00 So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný hovor na pevnú linku)

Akcia platí len do 13.12.2024.

BEZPLATNÝ PÁR PONOŽIEK za 0 €!

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



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

	4			5		3		
S	2					8	5	7
U			3	2		9	8	
						6	2	3
D								
	6	2						7
O								
	5			4				
K						7		
U	9		5					
	2						9	

ALKO - VÍNO - PIVO

ZA VEĽKOOBCHODNÉ

CENY PRE KAŽDÉHO

cenník: investe.ozm.sk

email: investe@investe.sk

Bardejovská 46, Prešov - Ľubotice

0918 694 096 • 051 776 44 04

PIZZAMARCHELLO.sk

83_0260

invest

S.r.o.

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

MY VÁS
UKÁŽEME!

CHCETE ZVIDITEĽNIŤ
SVOJE SLUŽBY
AKO NAPRIKLAD:

ELEKTROINŠTALAČNÉ, VODOINŠTALAČNÉ PRÁCE

• STAVEBNÉ PRÁCE

• MASÉRSKE SLUŽBY

• STRÁŽENIE DETÍ

• PONUKA PRODUKTOV

• PONUKA SLUŽIEB V OBLASTI STAVEBNÍCTVA

• OPRÁVY, NÁTERY A INOVÁCIE STRIECH

SKÚSTE TO
S INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH

0911 293 742
bodnar@investe.ozm.sk

0905 719 145
investova@investe.ozm.sk

Čujte.sk

Vyrábame krmidlá
pre vtáky

www.cujte.sk

zaujímavé fotografie

12. decembra 1941

Slovenská republika vyhlásila vojnu Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom

Výročia a udalosti

16. decembra 1911

bola otvorená trať Tatranskej elektrickej železnice zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

Výročia a udalosti

BarezioPLUS

kompletné pohrebné služby

MOYZESOVA 58

HLAVNÝ CINTORÍN PREŠOV

0948 800 400

WWW.BAREZIOPLUS.SK

@KOMPLETNEPOHREBNESLUZBY

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚSENOSTÍ



Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024

0919 365 022 • www.MONTTER.sk

MONTÁŽ
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK



Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

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

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

DARČEK
PRI NÁKUPE 2KS
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR

Kolagén Forte 2v1
DOPLNOK VÝŽIVY

Hovädzí kolagén Forte
KOSTI A KĽBOVÁ VÝŽIVA
DOPLNOK VÝŽIVY
39,00 EUR

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 hydrolizácie 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. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

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

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%**



**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**

Stannah

Najlepší vianočný darček je čas
Budte so svojimi najmilšími a vychutnajte si nádherné čarovné chvíle v bezpečí a pohodlí. Vytvorte si krásne spomienky, užívajte si domov bez bariér a žite, akoby boli každý deň Vianoce.

Najlepší darček na tieto Vianoce je byť prítomnými.

- 5-ročná kompletná záruka
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek

Stoličkový výťah Stannah, darček pre celú rodinu na celý život.
0800 162 162
www.stannah.sk

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

* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**RYBIA
FARMA**

GERLACHOV, okres Bardejov

PREDAJ TRŽNÝCH RYB:

- pstruh dúhový
- pstruh potočný
- silvoň potočný
- kapor
- jeseter (možnosť vypitvania)

rybiafarma@gmail.com
0903 845 321 • 0905 371 565

**INŠTA
LATÉR
SKE**

PRÁCE

ČISTENIE ODPADOV
OPRAVY WC
A RADIÁTOROV

0905 262 932

PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Volajte: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 1990€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo

Zaplatíte len 3990€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Záručný servis zabezpečuje výrobca