

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

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

## ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

**JEDNOHROB 80€**
**DVOJHROB 120€**
**OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak**
**IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA**

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

25\_0024

## Kamenárstvo

 Predajňa SVIT, ul. SNP 145 **oproti Bille**
**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**
**0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...**  
[www.kamenarstvosvit.sk](http://www.kamenarstvosvit.sk)
**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**
**0905 338 878**  
**0907 877 862**
**Okamžitý  
výkup  
nehnutelností  
v hotovosti**

 tel. **0905 924 303**  
**Kúpime ornú pôdu**

## ŽALÚZIE, SIEŤKY

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


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

**0901 789 009**

## ŠPECIÁLNE STRECHY

**BELMONT**  
 Obnova starých eternitových,  
 plechových a plochých striech  
 rodinných domov i panelákov  
**BEZ DEMONTÁŽE**
**ZDARMA:** obhliadka, zameranie  
 / cenová ponuka / konzultácia,  
 poradenstvo

 Výmena odkvapových žlabov  
 Oprava komínov

 Špeciálne lepenie z kvalitných  
 bituminových pásov rôznej farby,  
 vzorov a druhov  
 len Index total qualitate

**ZÁRUKA  
15  
ROKOV**
**0940 848 027** [belmont@centrum.sk](mailto:belmont@centrum.sk)
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**VÝSTAVBA RD na kľúč  
REKONŠTRUKCIE**  
 rod. domov, bytov,  
 bytových jadier, a iné  
 stavebné činnosti ...

**ZATEPLOVANIE**  
 info: **0902 60 73 75**

## 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 NAJKRÁJSIE 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**

## FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov  
ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie  
komínov
- > strojové čistenie  
zadechtovaných  
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](http://www.kominar-poprad.sk)  
[www.kominyfrezovanie.sk](http://www.kominyfrezovanie.sk)

 Erimont s.r.o., Lučivná 315  
 0905 279 418, Michal Hudáč

## Bezplatný týždenník

POPRADESKO  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRADE**

popradsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková **0905 338 878**  
Miroslav Imrich **0907 895 865**  
Alena Beritňová **0907 877 862**www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

## Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,  
Huncovce, Spišská Belá, Vlková,  
Vrbov, Spišská Sobota, Stráže  
pod Tatrami, Batizovce, Hozelec,  
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-  
vany, Lučivná, Spišská Teplica,  
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,  
Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,  
že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOUČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

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

## Východné Slovensko

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

## Dni mestskej kultúry v Banskej Bystrici

Banská Bystrica pripravuje v spolupráci s takmer tridsiatimi partnermi a banskobystrickými inštitúciami zriadovanej i nezriadovanej kultúry Dni mestskej kultúry 2025. V dňoch 20. a 21. júna sa mesto pod Úrpínom premení na centrum osláv, ktoré pri príležitosti 770. výročia udelenia mestských privilégií prinesie pestrý program.

„Prostredníctvom pôsobivých inštalácií chceme oživiť mestské hradby. Sprístupnený bude aj interiér Petermanovej veže, vďaka industriálnej rekonštrukcii hradobných múrov, ktorá ponúkne unikátnu simuláciu odchodu a netradičné výhľady na Banskú Bystricu. Chýbať nebude ani pohľad na simuláciu obnovenia Lazovnej brány v jej historickej podobe,“ objasňuje Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom. Okrem kultúrneho programu, ktorý oživí viaceré lokality a ulice v blízkosti centra mesta, budú mŕč návštevníci vidieť vo večerných hodinách plameňovú šou vo fontáne na Námestí SNP s hudobnou produkciou, či spríjemniť si prvý festivalový deň zážitkovou jazdou trolejbusom č. 1 z Rooseveltovej nemocnice na železničnú stanicu. „Počas cestovania si vypočujú víťaznú poveseť o Banskej Bystrici z autorskej literárnej súťaže Banskobystrické pierko. Okrem toho sa trolejbus premení na výstavu historických fotografií mesta,“ doplnila Katarína Hulínová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Živé ulice a námestia - Počas Dní mestskej kultúry vystúpi populárna skupina Helenine oči. Námestie Štefana Moysesu sa premení

na tančiareň, kde budú inštruktori z tanečnej školy K-dance učiť záujemcov základy swingu. Námestie Štefana Moysesu ponúkne aj výstavu minerálov z okolia Banskej Bystrice, šachové partie a program pre deti. Lazovnú ulicu spestria podujatia Štátnej vedeckej knižnice a Literárneho a hudobného múzea. Bohatý program doplní aj Stredoslovenská galéria komornou prezentáciou študentských prác Akadémie umení (AKU) a svoje brány pre verejnosť otvoria aj Poštové múzeum a Múzeum SNP. V Laboratóriu súčasného umenia sa uskutočnia komentované prehliadky Niny Haasová a jej otca. Kreatívne duše potešia workshopy maľby, kreslenia, keramiky a iných techník v UMno a Rozkvet galérii.

Program pre najmenších - Vedecká hračka si pripravila niekoľko stanovíšť po celom meste, medzi ktorými bude premávať vláčik Neusohl. V sobotu sa deti na Starej tržnici hravou formou naučia základy finančnej gramotnosti, vyskúšajú si minikurz animácie s Bábkovým divadlom na Rázcestí a nahľadnú do histórie mestských hradieb.

zdroj foto Turistické informačné centrum  
Banská Bystrica

» ren

## UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

**MAĽOVANIE STRIECH**  
čistenie & nátery striech  
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty  
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

**STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE**  
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV  
NÁTERY STRIECH ▶ 0907 940 920

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

**STROJOVÉ POTERY a omietky**  
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA  
od 15m<sup>3</sup> - dovoz zdarma  
0948 300 988

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 45%  
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

**ČÍRE PLACHTY**  
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY  
PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU  
ABAVT  
prev. Švábovce 132, okr. Poprad  
0915 963 345  
abavt.sro@gmail.com  
ABA VT sro - plachty  
MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ

**Čistenie hrobov**  
dosekavanie písma od 80€  
AKCIA pred po  
Používame materiál nemeckej kvality  
jednohrob 80€  
dvojhrob 120€  
malba písma 1,50€/znak  
impregnácia a doprava zdarma  
Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny  
0902 509 700  
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami  
www.cisteniehrobovsaris.sk

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**  
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov  
DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR  
AKCIA 460 €  
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  
Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

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

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



# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY



**SUPER LIDL CENY**  
značkových výrobkov

**UŠETRITE\* 30%**  
**0.69**  
Trvanlivé mlieko  
1 l  
3,5 % tuku

**NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK**  
**MILKASA**  
**MILK 3,5%**  
1 l

**26% ZĽAVA**  
~~1.15~~  
**0.85**  
Konzumné zemiaky skoré  
1 kg balenie  
prané  
vážny výb. 8 - prílohové



**LIDL STÁNOK**  
SLOVENSKO

**UŠETRITE\* 46%**  
**3.69**  
Čučoriedky  
500 g balenie



**AKTIVNÝ KUPÓN**  
**1+1 ZADARMO**  
**0.66\*\***  
**0.33\***  
Smetanový Mňam jogurt  
145 g  
rôzne druhy

**NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK**  
**rajo**  
**Smetanový jogurt**  
**KOMBINUJTE LUBOVOLNE**

**24% ZĽAVA**  
~~6.59~~  
**4.99**  
Kuracie stehenné rezne XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**10+10 ZADARMO**  
**0.69\*\***  
**0.35\***  
Gambrinus/ Velkopopovický Kozel/Saris 10\*  
0,5 l  
\* záchyt za obsah 0,33 €

**KOMBINUJTE LUBOVOLNE**  
**GAMBRINUS KOZEL SARIS**

**OD PONDELKA 9. JÚNA**  
**2+1 ZADARMO**  
**29.99\*\***  
**20.-\***  
Batéria 20 V, 4 Ah  
1-veň batéria, 6-tychstupňové uskladňovacie odbočné napätie



**PARKSIDE**

kompatibilná s batériami série „PARKSIDE X 20 V Team“

**FUTBAL A LIDL SÚ PRE VŠETKÝCH**

SME NÁRODNÝM SPONZOROM UEFA MAJSTROVSTVIEV EURÓPY HRÁČOV DO 21 ROKOV NA SLOVENSKU 2025

Preruka tovaru platí od 9. 6. do 15. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Dkyty v rámci výhľadov. Ceny sú iba zhrubkové. Titula ITDK si vyhradzuje právo zmeniť batériu v prípade potreby. Dôler možný len v obvyklom množstve.

www.lidl.sk

# ZATEPLOVANIE RD-Fasády ☎ 0904 845 444

**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**

**12,50 €/m<sup>2</sup>**  
pur penou, hrúbka 20 cm

**0,58 €/m<sup>2</sup>** hrúbka 1 cm

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

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

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY** IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup> ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

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

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ  
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com  
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

# SERVIS

## stavebnej a záhradnej techniky

# KROKU s.r.o.

Tel.: 0911 459 257  
Partizánska 688/91  
058 01 Poprad

# PEGATHERM

Sme s Vami už **21 ROKOV**

Partizánska 1849  
Poprad – Západ  
(vedľa autosalónu Peugeot)

# IGLO ENERGY

## OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

**AKCIA TEPLÝ RÁMČEK GRÁTIS**

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

... príd'te sa presvedčiť!

<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>Sietky 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

# NAŠA JÚNOVÁ PONUKA



~~4,50~~ 20 + 2 kg  
**-13%**  
**3,99** 20 + 2 kg

### OBI PIESOK NA DETSKÉ PIESKOVISKO

20 kg + 2 kg zadarmo, prírodný vypraný piesok upravený iba preosievaním určený na detské ihriská a do detských pieskovísk. OBI č. 2642726 (0,2 €/kg)



~~29,99~~  
**-10%**  
**26,99**

### SKLADACIE ZÁHRADNÉ LEHÁTKO

Odolný rám z ocele s práškovou povrchovou úpravou, k dispozícii v rôznych farbách. OBI č. 1293844 a i.



~~284,99~~  
**-55€**  
**229,99**

### RIWALL PRO MULTIFUNKČNÁ BENZÍNOVÁ KOSAČKA „RPM 4735“ S POJAZDOM

Multifunkčná kosačka s pojazdom. Funkcie 4v1: zber do koša, mulčovanie, zadné vyhadzovanie, bočné vyhadzovanie. Centrálne nastavenie výšky kosenia v 7 polohách. Nízka spotreba. Vysoký krútiaci moment. Objem zberného koša: 50 l. OBI č. 1339902



~~509,99~~  
**-150€**  
**359,99**

### BOSCH PROFESSIONAL SADA

Bosch Professional akumulátorový vrtací skrutkovač, akumulátorová uhlová brúska, akumulátorové vrtacie kladivo, 2x 18 V 4,0 Ah Li-ion akumulátor, 1x rýchlonabíjačka, 1x taška, 1x kufor. OBI č. 2388767



~~619,99~~  
**-70€**  
**549,99**

### KAERCHER „K 7 SMART CONTROL FLEX“ + ECO!BOOSTER

Obsah balenia: Vysokotlaková pištoľ G 180 Q Smart Control, Multi Jet 3v1, nadstavce eco!Booster, 1 l univerzálneho čističa. Druh prúdu: 230 V/50 Hz. Tlak: 20 - max. 180 bar/ 2 - max. 18 MPa. Prietok: max. 600 l/h. OBI č. 2716991



**799,99**

### WORX ROBOTICKÁ KOSAČKA LANDROID VISION „S250 WR202E“ + GARÁŽ ZDARMA

Nevyžaduje inštaláciu a údržbu ohraničujúcich káblov. Využíva neuronovú sieť na bezpečné vyhýbanie sa prekážkam. Nože sa automaticky zastavia, keď sa kosačka zdvihne alebo nakloní. Plávajúce žacie ústrojenstvo. Obsah balenia: Worx Landroid Vision WR202E, nabíjacia základňa a stĺpik, batéria, nabíjačka, 5 m magnetické pásy, kolíky, náhradné nože, skrutky, štítky RFID, šesťhranný kľúč + garáž zdarma. OBI č. 2661429, 2690238

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 1. 6. do 30. 6. 2025 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

# Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim 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 k nám skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

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

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

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

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

## OBNOVA STRIECH

**ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH**

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**!!! NOVINKA !!!**  
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.  
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**



**MERKUR**  
SLOVAKIA s.r.o.

**SELVO**  
PREDAJ - SERVIS

**Doporučuje Jirka Krampol**



**Elektro a Seniorské a invalidné vozíky**  
Pohyb v každom veku

**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 TESCOU)**

**0905 427 822**

**RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzinol)**

**0907 461 578**

**BUKOVÉ BRIKETY**  
960 kg **215€**

**DREVO V KLIETKE**  
1,7 prm **192€**

**SMREKOVÉ PELETY**  
1005 kg **272€**

**Objednajte: 0905 546 999**

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

**VÝBORNÉ CENY**

**DOPRAVA ZDARMA**  
V OKRESE POPRAD

**\*ZĽAVA**  
PRI OSOBNOM ODBERE 20€/ PALETA

# TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž - garantovaný servis

**DOTÁCIU VÁM OKAMŽITE ODRÁTAME**

5-ročná záruka na celé dielo  
5-ročný bezplatný servis

**www.ime.sk 0948 106 722**



**IME®**

R290

Google hodnotenie 5/5  
viac ako 100 recenzii

## Očkovanie, ktoré zachránilo svet

Pravé kiahne, známe ako variola, patrili po stáročia k najobávanejším infekčným chorobám. Vírus, ktorý napádal výlučne človeka, spôsoboval vysokú úmrtnosť, ťažké jazvy a bol hlavnou príčinou slepoty v 18. storočí. Práve vďaka vakcine sa však stali prvou chorobou, ktorú ľudstvo úplne vyhubilo.

miliónov obetí. Masívne očkovacie kampane pod vedením WHO v 20. storočí dosiahli to, čo sa kedysi zdalo nemožné – v roku 1980 boli pravé kiahne oficiálne vyhlásené za vyhubené.

### Význam v dejinách verejného zdravia

„Vakcína proti pravým kiahňam sa stala prvým veľkým úspechom globálneho očkovania. Ukázala, že správne zorganizovaná očkovacia kampaň dokáže poraziť aj najnebezpečnejšie choroby. Tento úspech sa stal modelom pre boj proti iným chorobám – napríklad detskej obrne či osýpkam,“ uvádza ŠUKL a dodáva, že Jennerov objav položil základy imunológie a vakcinológie. „Dnes sa vakcíny využívajú na ochranu pred desiatkami nebezpečných ochorení a každoročne zachraňujú milióny životov,“ uzatvára ŠUKL.

„Prvý známy nositeľ pravých kiahní bol egyptský faraón Ramesse V., ktorého múmia vykazuje typické prejavy tohto ochorenia,“ približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠUKL) a dodáva, že pravé kiahne decimovali populácie v Ázii, Európe aj Amerike a stali sa symbolom utrpenia. Liečba v tom období neexistovala, ľudia sa spoliehali len na prírodné prostriedky, izoláciu a šťastie.

### Zrod vakcinácie

Ako ďalej objasňuje ŠUKL, na konci 18. storočia si anglický lekár Edward Jenner všimol, že dojičky nakazené kravskými kiahňami (cowpox) nezvyknú ochoreť na smrteľnejšiu formu pravých kiahní. V roku 1796 preto vykonal prvé očkovanie, keď osemročnému chlapcovi vpíchl hnis z lézie kravských kiahní, ochránil ho tak pred variolou. Tento moment sa považuje za zrod vakcinácie.

### Záchrana ľudstva

Kiahne boli vysoko nákazlivé a smrteľné – len v 20. storočí si vyžiadali viac ako 300



» ren zdroj foto ŠUKL

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

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

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€  
**0944 229 001**

**MALIARSTVO**

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

**0940 167 755**

**NÁTERY SK**

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
- ZA VÝHODNÉ CENY

**0940 151 498**

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

**NOVÁ STRECHA.**

Za rozumnú cenu  
**0908 152 485**

## Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
  - 2 ELEKTRO, TECHNIKA
  - 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
  - 4 DOM A ZÁHRADA
  - 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
  - 6 HOBBY A ŠPORT
- » Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716
- 7 DEŤOM
  - 8 DARUJEM
  - 9 ZOZNÁMENIE
  - 0 RÔZNE
- » 68r s domom hľadá partnerku. 0909 105 842

**PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE**

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

**0940 366 431**

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
POINT

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%**

**ODKÚPIME**  
mince do roku 1945  
vojnové predmety  
z 1. a 2. svetovej vojny  
výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**  
**poľovnícke**  
**trofeje** a celé zbierky  
**0940 723 073**  
trofejeee@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**  
**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 30.06.2025**  
RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH  
**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**  
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**Stannah**  
  
Ponuka  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA**

www.bombafasada.sk  
+421 905 148 393  
info@bombafasada.sk

## Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si  
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

\*Táto ponuka je k dispozícii  
do 27.06.2025 a nie je platná  
s inými kampaňami alebo  
ponukami.

**0800 162 162**

www.stannah.sk

**KÚPIME**  
obrazy, grafiky  
a sochy  
slovenských  
a českých  
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:  
0903 846 800  
groma@groma.sk

**POKRÝVAČ- TESÁR**  
renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech  
OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE  
**-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025**  
**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky  
**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**  
Kontakt: +421 949 623 050