REGIONPRESS
44. TÝŽDEŇ / 30. OKTÓBER 2026

POPRADSKO
KEŽMARSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

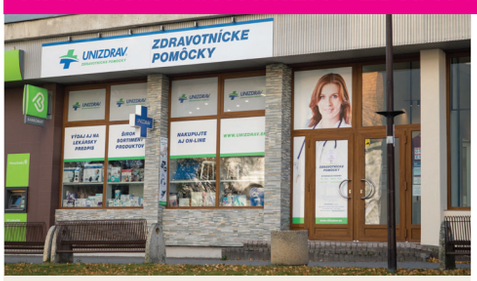
39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka
Strana vidieka
HULIAKOVCI



49-0016

NAJŠIRŠÍ SORTIMENT ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK V PREDAJNI A NA E-SHOPE WWW.UNIZDRAV.SK



UNIZDRAV

Najväčšie zdravotnícke potreby v Poprade

Adresa: Námestie Sv. Egídia 2950
Telefón: 052/77 818 99
Otváracie hodiny: Po - Pi: 08:00 -16:30

Toaletná stolička UNIZDRAV
99,50 €





Ergonomický vankúš z pamäťovej peny
29,90 €



Masážna pištoľ UNIZDRAV
29,90 €





Relaxačné polohovacie kreslo
269,00 €



Elektrická polohovacia posteľ
859,00 €

Pojazdné chodítko UNIZDRAV
97,00 €

83-0098



SERVIS OKIEN S VÝMENOU TESNENIA
VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ ŽALÚZIE A ROLETY
Kontakt a objednávky: 0902 111 773
PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
KOPEČNÁ 252/2 POPRAD
OKNO RENOVA
99-0013

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille



NAJVÄČŠÍ VÝBER pomníkov na Slovensku
...SERIÓZNE A KVALITNE...
0948 906 102
www.kamenarstvosvit.sk
99-0003

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Popradsko
0905 338 878
0907 877 862

www.regionpress.sk
REGION PRESS

ŽALÚZIE, SIEŤKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk
99-0020

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550
08-0017

Výročia a udalosti

7. novembra 1917
VOSR v Rusku

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **4. novembra 2026**

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

Bezplatný týždenník
POPRADSKO KEŽMARSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6206/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Bajkalská 3852/20 POPRAD
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Ing. Kristína Fürdös 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Vychádzame na recyklovanom papieri
DISTRIBÚCIA (41.520 domácností)
párny týždeň:
Poprad, Abrahámovce, Huncovce, Kežmarok, Spišská Belá, Vlková, Vrbov, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit
nepárny týždeň:
Poprad, Kežmarok, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, 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-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDZSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-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	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Kraj pokračuje v rozvoji cyklistickej infraštruktúry

Prešovský samosprávny kraj (PSK) pokračuje v systematickom rozvoji cyklistickej infraštruktúry. V prešovskom regióne pribúdajú nové cyklotrasy, ktoré sa budujú aj vďaka investíciám z integrovaných územných investícií (IÚI) PSK z Programu Slovensko. V oblasti cyklistickej infraštruktúry má kraj aktuálne pripravených 26 projektov za 27,5 milióna eur. Významná časť z nich je súčasťou rozvoja medzinárodnej cyklotrasy EuroVelo 11 a projektu Poloniny trail. Časť z nich už vstúpila do realizačnej fázy, ďalšie čakajú na schválenie financovania.

Medzi najnovšie cyklistické projekty realizované prostredníctvom IÚI PSK patrí cyklotrasa po nábreží Cirochy a nová lávka do historického parku v Snine. Vybudovala sa pozdĺž rieky, kde vytvorila bezpečný priestor pre cyklistov, chodcov aj oddych širokej verejnosti. Doplnila sa atraktívnymi odpočívadlami, novým mobiliárom, verejným osvetlením aj zeleňou. Celkový rozpočet projektu dosiahol takmer 1,5 milióna eur, pričom príspevok z Európskeho fondu regionálneho rozvoja (EFRR) predstavoval 1,25 milióna eur.

PSK podal na Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR viaceré žiadosti o župné eurofondy na ďalšie cyklistické úseky. V rámci medzinárodnej trasy EuroVelo 11 ide o investície v celkovom objeme 11,4 milióna eur. Z eurofondov spravovaných PSK z tohto balíka smeruje viac ako 250-tisíc eur aj do výstavby novej cyklotrasy v Rožkovanoch. Celkový rozpočet projektu predstavuje takmer 295-tisíc eur.

Zo župných eurofondov kraj zafinancuje aj ďalšie trasy EuroVela 11. Ide napríklad o úsek medzi Prešovom a Veľkým Šarišom. Projekt, ktorý má odstrániť príčiny zosuvu na tomto frekventovanom 1,7 km dlhom cyklochodníku, je pred podpisom zmluvy o nenávratný finančný príspevok vo výške takmer 3 milióny eur. Pred realizáciou sú aj ďalšie kilometre nových cyklotrás. Konkrétne ide o úsek Chmeľnica – Plavnica, Lipany (II. etapa), Šarišské Dravce – Krásna Lúka, ako aj trasu Rožkovany (II. etapa), ktorá sa napojí na existujúci úsek v Jakubovej Voli.

Kraj paralelne pokračuje aj v rozvoji cyklotrás v rámci projektu Poloniny trail. Na vybudovanie viac ako štyroch kilometrov nových úsekov podal žiadosti v hodnote 6,7 milióna eur. Projekty zahŕňajú premostenie rieky Cirocha v Stakčíne, druhú etapu v Uličskom Krivom s dvoma lávkami cez Zbojský potok. Vo vysokom štádiu prípravy a pred procesom verejného obstarávania je aj úsek v Snine od Sninských rybníkov cez Magurický potok smerom na Stakčín.

» ren



zdroj foto PSK

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTP s.r.o.
37-0005

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
FRÉZOVANIE od 15€/bm
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPĽOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 46%
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0004

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
Partner firmy Stavpoč Jendroľ
AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPĽOVANIE rodinných domov
IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051
24-0024

KRT-VRT
Pretláčanie - Krtkovanie
popod cesty, chodníky
zatrávnené plochy
pre inžinierske siete
Elektrika-voda plyn
0902 348 974
58-0128

VÝSTAVBA RD na kľúč
REKONŠTRUKCIE
rod. domov, bytov, bytových jadier, a iné stavebné činnosti ...
ZATEPĽOVANIE
info: 0902 60 73 75
99-0097



SUDOKU

2		1	8				3	
	7				6			
			5				9	
					9		8	
	4				3			
		2	6			9		
6								1
		5		1	8			
		3				7	2	5

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



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
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk
66-0153

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE
zateplenie domov, strechy, opravy komínov, rekonštrukcie, elektroinštalácie, jadrá, obklady, potery, maľovky, sadrokartóny, omietky, izolácie domov, oplotenia, zámková dlažba, výmena rín, kovovýroba, voda, kúrenie, dvere, okná
VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, GARÁŽÍ, PIVNÍC, POVÁL
búracie práce, likvidácia nebezpečného odpadu (azbest, eternit a iné), pílenie stromov
0902 266 147
13-0407

MUŠKÁT
OD ROKU 1992

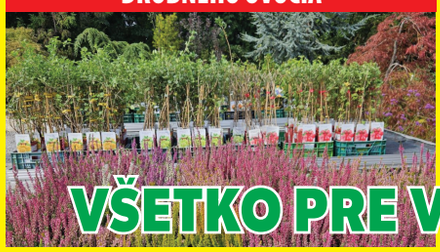
NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk
Otváracie hodiny: PO - PIA 8.00 - 16.00, SOBOTA 8.00 - 12.00

VOĽNOKORENNÉ STROMY UŽ V PREDAJI
+ ochutnávka ovocia



JESENNÉ VRESY A VEĽKÝ VÝBER DROBNÉHO OVOCIA



PROFI SUBSTRÁTY
ZA VÝHODNÉ CENY



VŠETKO PRE VAŠU ZÁHRADU

99-0026

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA
ZĽAVA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

88-0016



PRENÁJOM KÁVOVAROV


SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €


JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €


JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €


FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30 *Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.*

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **4. novembra 2026**

HONDA FINANCOVANIE S ÚROKOM LEN 2,99%



LUNA MOTOR spol. s r. o., Revolučná 3, Liptovský Mikuláš, web: **www.honda-lm.sk**
tel.: **0907 880 352, 0914 335 990,** e-mail: **honda-lm@honda-lm.sk**

14-0205


Získaj
uvítací balík
1050 €
+280 free spinov
TIPOS
KASÍNO
Miesto, ktoré nikdy nespí
Vstúp do online kasína
10€ ihneď po registrácii
+
Bonus 20€
k 1. vkladu
Naskenuj ma
18+
HRAJ
ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk
35-0013

EXTRA VÝPLATA: počas prémiového žrebovania získali hráči na výhrach viac ako 1,1 milióna

Október patrí v TIPOS-e číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA. Prémiové žrebovanie prináša dvojnásobné výhry a hráči sa už stihli tešiť z potešujúcich súm.

Vyše 280-tisíc eur ako navyše

Celková suma, ktorú hráči vyhrali „navyše“ v 3. až 8. výhernom poradí, presiahla v priebehu prémiového žrebovania už viac ako 280 tisíc eur. Ide o peniaze, ktoré by v štandardnom režime hry nezískali. Bonus v podobe zdvojnásobených výhier sa premietol až do 291 320 uzavretých stávok, takže príležitosť využilo naozaj veľké množstvo hráčov.

Hlavná výhra 480-tisíc eur

Októbrové žrebovanie prinieslo aj najvyššiu možnú výhru. V 1. výhernom poradí padla výhra 480 000 eur. Práve takéto výhry robia EXTRA VÝPLATU jedinečnou, keďže namiesto jednorazovej sumy prinášajú výhercovi pravidelnú „extra výplatu“ v hodnote 4 000 eur mesačne na dlhé roky.

3 žrebovania, 6 výhercov v 2. výhernom poradí

Radosť mali aj výhercovia v 2. výhernom poradí. Doteraz padla jedna výhra v hodnote 30 000 eur, dve výhry po 15 000 eur a tri výhry po 10 000 eur.

Atraktívny prvok lotériovej ponuky

Zdvojnásobené výhry v nižších výherných poradiach rozširujú okruh tých, ktorí sa môžu tešiť z výhry. Je to príjemné spestrenie pre všetkých, ktorí radi hrajú pre radosť.

Hrajte zodpovedne

Hra by mala byť vždy predovšetkým zábavou. Výhra je príjemným bonusom, nie istotou. Preto odporúčame hrať len za sumy, ktoré si môžete dovoliť, a nepovažovať hru za spôsob riešenia finančných problémov. Hra je určená len osobám starším ako 18 rokov.

EXTRA VÝPLATA pokračuje

EXTRA VÝPLATA sa žrebuje dvakrát týždenne, takže hráči majú príležitosť zapojiť sa pravidelne a naplno využiť prebiehajúce prémiové obdobie, ktoré trvá do konca októbra. Všetkým doterajším výhercom srdečne gratulujeme a ostatným držíme palce.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

V akej hodnote je bonus k 1. vkladu v TIPOS kasíne?

A: 20 €

B: 1 €

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 30. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 6. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Spotrebiteľ ich môže odovzdať aj bez nákupu nového výrobku

Staré batérie a elektrozariadenia nepatria do koša

slovmas

Použité batérie, nefunkčný mobil či pokazená rýchlovarná kanvica obsahujú materiály, ktoré možno opätovne využiť, ale aj látky, ktoré môžu ohroziť zdravie ľudí a životné prostredie. Základom bezpečného nakladania s týmto odpadom je oddelený zber. Spotrebiteľ má pritom viac možností, než si často uvedomuje.

„Každý predajca batérií je povinný zabezpečiť ich oddelený spätný zber. Použitú batériu môže spotrebiteľ odovzdať na predajnom mieste alebo v špecializovanej zberni, ktorá má oprávnenie nakladať s týmto druhom odpadu," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka,** predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.**

Boxy na batérie sú dostupné

Malé prenosné batérie možno vložiť **do zberných boxov** všade tam, kde sa predávajú. Takéto boxy sa nachádzajú aj **v priestoroch obcí či škôl.** Nie všetky batérie však možno zbierať rovnakým spôsobom. Osobitný režim si vyžadujú tie, ktoré obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť alebo olovo. „Medzi nebezpečný odpad patria aj klasické štartovacie batérie. Tie treba odovzdať na riadnom zbernom mieste. Nebezpečné alebo zmiešané zložky zároveň nesmú byť v školách voľne dostupné maloletým," upozorňuje Jiří Mikulenka.

Ani spotrebiče nesmú skončiť v komunálnom odpade

Podobné pravidlá platia pre vyradené elektrozariadenia. Starý mobil, rýchlovarnú kanvicu či iný spotrebič **možno priniesť na zberný dvor,** odovzdať počas zberu organizovaného obcou alebo odniesť k predajcovi elektrotechniky. Menšie zariadenia sa zbierajú aj prostredníctvom osobitných boxov v predajniach a na ďalších verejných priestoroch. Dôležité je, **aby neskončili v nádobe na komunálny odpad** ani voľne položené pri kontajneroch. „Pre spotrebiteľa je zásadná informácia, že odovzdanie starého elektrozariadenia sa nesmie viazať na kúpu nového výrobku," zdôrazňuje Jiří Mikulenka. V praxi to znamená, že veľmi malé elektrozariadenia s vonkajším rozmerom do 25 centimetrov možno **bezplatne odovzdať** vo väčších predajniach elektrotechniky **aj bez toho,** aby si zákazník kúpil nový výrobok.



zdroj foto: red

Pri väčších spotrebičoch platí bezplatný spätný zber spravidla pri kúpe nového zariadenia rovnakého druhu.

Nenechávajte ich doma

Vybité batérie ani **pokazenú elektroniku preto netreba hromadiť** doma. Poškodené batérie môžu časom začať vytekať a najmä lítiové batérie predstavujú pri nesprávnom skladovaní riziko požiaru. Pri najbližšej návšteve predajne či zberného dvora alebo počas zberu organizovaného obcou ich preto odovzdajte na určenom mieste. Jednoduchým krokom **predídete rizikám** a umožníte, aby sa cenné materiály z odpadu opäť využili.



Ing. Jiří Mikulenka

08-0151



izoservis
izoservis.sk

FÚKANÁ IZOLÁCIA

tepelná - protipožiarna - zvuková

1 Bezplatná obhliadka
2 Návrh riešenia
3 Cenová ponuka
4 Realizácia

- Trámové stropy
- Novostavby
- Pultové strechy
- Drevostavby

ECO FRIENDLY

medved@izoservis.sk
0949 410 106



08-0047

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA
» Kúpim starý traktor, aj nefunkčný. 0905 675 749
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE



Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PP (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP PP 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Čísla rubrík:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PP" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

SUDOKU

9	1					3		
		8			4			
7			8	9				
			6			9		
	6					5	7	
		9		5			8	4
			7		1			
6				3	8			
3	7			6				

SUDOKU

	6	1	5			4		
				8		5		7
								9
		8		7				6
	4			9	1	7		
5	2		4					8
		6						
4	9		7	6			5	

www.regionpress.sk
REGION PRESS

Výročia a udalosti

6. novembra 1945
prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu **vedenú Zdeňkom Fierlingerom.**

„Nechcela som opustiť dom, v ktorom som strávila celý život."



Keď mala pani Helena 76 rokov, schody v jej rodnom dome neďaleko Nitry jej začali spôsobovať pocit neistoty. Kedysi po nich chodila bez zaváhania. Teraz sa pri každom výstupe držala zábradlia a najviac ju netrápil samotný pohyb, ale strach, že by mohla stratiť rovnováhu.

Jedného popoludnia sa s ňou jej dcéra otvorene porozprávala. Navrhla jej, aby zvážili kúpu schodiskového výťahu. Helena spočiatku nesúhlasila. Myslela si, že to bude príliš drahé a zbytočne komplikované. Napriek tomu si spolu vyhľadali informácie a kontaktovali spoločnosť Stannah.

Hneď od prvého kontaktu ju uistili, že všetko je jednoduché a zrozumiteľné. Odborník jej vysvetlil, ktoré riešenie by bolo pre jej schodisko najvhodnejšie, ako aj to, ako bude prebiehať inštalácia a každodenné používanie. Helena bola tiež veľmi prekvapená, keď zistila, že na Slovensku môžu štátne dotácie pokryť až 98 % nákladov na schodiskový výťah. Preto sa riešenie, ktoré sa zdalo nedosiahnuteľné, stalo reálnou možnosťou.

Dnes sa po dome pohybuje oveľa ľahšie. Nemusela sa sťahovať ani sa vzdať miesta, kde sa cíti ako doma. Získala späť pocit istoty vo svojom každodennom živote.

Pre mnohé rodiny môže byť takéto riešenie jednoduchšie a cenovo dostupnejšie, než si myslia. Spoločnosť Stannah im tiež pomáha prejsť celým procesom.

Zavolajte spoločnosti Stannah zadarmo a získajte kupón v hodnote 200 € na nákup stoličkového výťahu.

Stannah
0800 162 162
www.stannah.sk

Cesnak a med – skvelá kombinácia pri prechladnutí

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Vedeli ste, že...

...cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami?.

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, ale aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

...med obsahuje enzýmy, organické kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji proti baktériám a vírusom? Tiež tlmí dráždivý kašeľ a pomáha pri bolesti hrdla.

Náš tip

Med by sa nemal pridávať do horúceho čaju, pretože vysoká teplota ničí jeho najcennejšie zdraviu prospešné látky.

» ren



zdroj foto gasfull pixabay

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM MONT





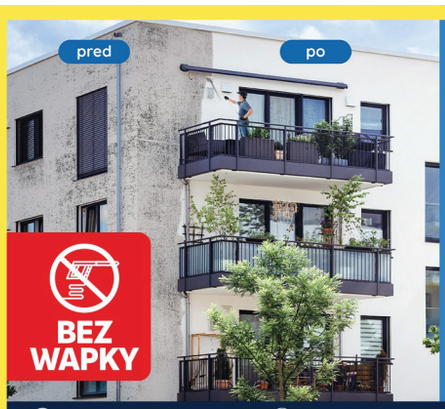
INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME !
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA





98-0005



BEZ WAPKY

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA FASÁDA
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15% na objednávky prác do 30.11.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0101

POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku



ZĽAVA 10%
0944 269 050

06-0072

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku



Príďte si vyskúšať
inspirimate
Trhovište 748/4,
060 01 Kežmarok
Tel.: 0902 469 374

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU
Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA
Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota