

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Nájdete
vo vnútri

49-026

Klenoty Felicita



Zlaté obrúčky



www.felicita.sk 0919 048 630



POPRADE OC Forum, OC Max | SVIT Obchodné centrum A1 | TURZOVKA Jašíkova 55 | PREŠOV OC Novum

42-071

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Čistenie zámkových dlažieb, betónových plôch,...
- Dosekávajúce písma

JARNÁ AKCIA

JEDNOHROB ~~99€~~ 55€ DVOJHROB ~~149€~~ 95€

Obnova písma ~~1,50€~~ 1,10€/ZNAK

Záruka na znaky

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

info@cistenie-hrobov.sk www.cistenie-hrobov.sk

31-023



TM - AUTOSLUŽBY
autoservis - pneuservis

0915 955 435 MLYNSKÁ 660/8B, HUNCOVCE

42-070

Technické služby Mesta Svit

ponúkajú na krátkodobý prenájom

plošinu s obsluhou

(výška 16 metrov)

0908 429 138

42-027

ŽALÚZIE, SIEŤKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

99-079

ČISTENIE PERIA profesionálnym strojom

- Šitie paplónov a vankúšov
- Čistenie šatstva

Ušijeme vám aj z
NOVÉHO HUSACIEHO PERIA
od tradičného českého výrobcu SEBAST

052/ 776 82 43 • 0949 887 993

Čistiareň - Ladislav Vastuško | Kollárová 14, Poprad - Veľká

99-070



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 31. mája 2023



NAJVÄČŠIE OKENNÉ ŠTÚDIO

OKENNÉ A DVERNÉ SYSTÉMY

GARÁŽOVÉ BRÁNY



Cieľom našej fir

poskytnúť

elčné



POSUVNÉ DVERE HS PORTAL



Cena od 1500 €

AKCIA

NA HLINÍKOVÉ DVERE

MÁJ !!!

www.okokno.sk

TEL.: 052/788 61 01

MOBIL: 0918 657 559 • 0907 401 708
DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

99-029



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

99-083

99-030

POPRADESKO KEŽMARSKO

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADESKO
popradsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERČIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámcovo,
Huncovo, Ľubica, Spišská Belá, Veľká
Lomnica, Víkovo, Víkovo, Spišská Sobotka,
Stráže pod Tatrami, Batizovce, Gánovce,
Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce,
Kravany, Lučivná, Mlynica, Spišská Tep-
lica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,
Svit, Štrba, Švábovce, Veľký Slavkov,
Vikartovce, Ľubica



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galancko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	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	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardobecko+SK+SP
GE	30830	Gemercko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Strachu sa treba postaviť

Hovorí sa, že strach je dobrý sluha, ale zlý pán a v živote sa o tom už isto presvedčil každý. Ja osobne bojujem so strachom v rôznych podobách celý svoj život, niekedy sa mi darí viac, inokedy menej.

Strach patrí k životu, stretávame sa s ním takmer denne a svojim strachom či obavám čelí každý z nás. Nie všetci sa obávajú rovnakých podnetov. Niektorí má strach z výšok, z vystupovania na verejnosti, z lietania či hmyzu, ďalší zasa z utrpenia, choroby, bolesti alebo zosmiešnenia, iní sa boja tmy, smrti, zmeny či neistoty a ďalší zasa nezamestnanosti, chudoby či vojny, no a vo všeobecnosti máme často strach zo všetkého nového či nepoznaného. Ak by sme chceli vymenovať všetky naše strachy, nestačila by nám na to ani celá novínová strana, to však nie je dôležité.

Oveľa nutnejšie je uvedomiť si, že strach by sme v žiadnom prípade nemali vnímať len ako čosi negatívne. Už od nepamäti nám pomáha chrániť sa

pred nebezpečenstvom, čím sa pre nás stáva akýmsi nástrojom sebazáchovy a vlastne nám umožňuje prežiť.

Tak ako môže byť strach na jednej strane veľmi užitočný, môže sa na strane druhej stať aj našim nepriateľom a to vtedy, keď ho prestávame zvládať, keď sa stane akousi brzdou nášho života a nedovoľuje nám dosiahnuť tie najlepšie veci, robí to, čo nás naplňa alebo to, po čom sme vždy túžili. Čo s tým?

„Ak sa niečoho bojíte, urobte to,“ čítala som kdesi. Myslím si, že len vtedy, ak to urobíme, ak sa strachu skutočne postavíme, stratí nad nami svoju moc a nám sa bude oveľa lepšie dýchať, ľahšie kráčať a budeme sa cítiť voľnejší a slobodnejší. Zvládnuť to nie je ľahké, no nie je to ani nemožné, len treba nábrať odvahy a nevzdávať sa.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

NOVÉ STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE
KLAMPIAR - POKRÝVAČ
0907 940 920



SERVIS OKIEN a výmena tesnenia
ZNIŽUJEME NÁKLADY NA KÚRENIE

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

Vizualizácie a cenové ponuky

Stavebné práce

Predaj kúpeľňovej a kuchynskej keramiky, sanity

Domy vo výstavbe NA PREDAJ Spišský Hrhov

Novoveská cesta 37, Levoča

Otváracia doba:
Po - Pi: 8.30 - 12.00 / 13.00 - 16.00
So: na objednávku

Telefón:
0907 172374, 0907 541494
inex@inexbasista.sk
www.inexbasista.sk
f inex.basista

REALIZÁCIE

KÚPEĽNÍ A INTERIÉROV

VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV NA KĽÚČ

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

NATIERAČSTVO
MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

SERVIS OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

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

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

www.oprava-servis-okien.sk

DODÁVATEĽ KVALITNÝCH EKOPALÍV

DOVOZ V CENE

BUKOVÉ / SMREKOVÉ BRIKETY

960 kg / 326 € / 331 €
600 kg / 255 € / 265 €

KVALITNÉ PELETKY A1

1005 kg / 426 €
780 kg / 365 €

Viac info a objednávky: 0918 348 999

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

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
www.kominyfrezovanie.sk

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

Chceš do Autoškoly?

Príď k nám na

Deň otvorených dverí



17. 6. 2023
od 10:00 - 15:00

Zapoj sa do súťaže
a vyhraj **elektrokolobežku**
a ďalšie ceny

Ďalšie informácie na www.autoskolaseligavaclav.sk

autoškola
VÁCLAV
ŠELIGA

VÝCVIK VODIČOV SKUPÍN
A, B, BE, C, CE, T
Alžbetina 419/22, Poprad (budova poisťovne Union)
www.autoskolaseligavaclav.sk

COLLECTIVE BISTRO



ZÍSKAJTE ZĽAVU
AŽ 90%

NA KAŽDÝ DRUHÝ BURGER,
PIZZU ALEBO ŠALÁT

PLATÍ OD 29. MÁJA DO 30. JÚNA 2023

★ **PRE BISTRO AJ DONÁŠKU** ★
ZĽAVA SA TÝKA LACNEJŠIEHO Z JEDÁL



Collective, viem čo chcem

www.collective.sk

Dostojevského 2805/23, (za Výkrikom), Poprad

Kamenárstvo

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

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

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

MALIARSKÉ PRÁCE

Tel.: **0908 470 349**
e-mail: jaroslav.drevko@gmail.com

SADROKARTÓNOVÉ PRÁCE

**MAĽOVANIE
STRIEKACÍM ZARIADENÍM**

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

NOVÁ STRECHA ZA STARÚ CENU!

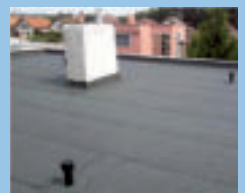
**Oprava eternitových, plechových a plochých striech
BEZ POTREBY DEMONTÁŽE**

➔ **zameranie ZDARMA** ➔ **odborné poradenstvo ZDARMA**
➔ **cenová kalkulácia ZDARMA** ➔ **pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 12 ROKOV NA TRHU

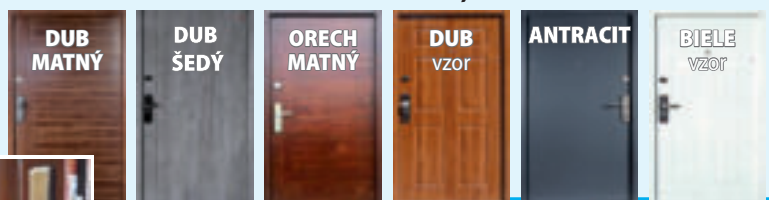
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro



0940 776 203

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou
technickej služby obdoby SR**

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

AKCIA 430€

**kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA**

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

29. mája 1919

počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvý-
krát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity

Výročia a udalosti

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob **100€ 55€** Dvojhrob **150€ 95€**
Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) **2€ 1,1€/znak**.
Dosekávajúce písma priamo na cintoríne:
Do 5 znakov **80€**, 6-11 znakov **120€**, 12-30 zn. **12€/znak**
31 a viac **11€/znak**
Vkladanie urien **80€** **AKCIA!!**
Ing. Miroslav Greisiger Pri objednaní do 31.5.
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
S Vami už od roku 2014 **TABUĽKY S MENAMI,
VÁZY A SVIETNIKY,
NÁHROBNÉ FOTO**



Popradská káva

PODNIKOVÁ PREDAJŇA

- AŽ 120 DRUHOV ČAJOV
- ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
- PRÍJEMNÉ PROSTREDIE
- ORIGINÁLNE DARČEKY
- HRNČEKY, ČAJNÍKY,
- KÁVA A ČAJ SO SEBOU
- KAZETY NA ČAJ A INÉ
- AKCIOVÉ CENY

OTVÁRACIE HODINY:

PONDELOK	8:00 - 12:00	12:30 - 14:30
UTOROK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00
STREDA	7:30 - 12:00	12:30 - 16:00
ŠTVRTOK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00
PIATOK	7:30 - 12:00	12:30 - 15:00

POPRADEK - ZÁPAD

BUDOVA BALIARNÍ OBCHODU POPRADEK
HRANIČNÁ 664/16



WWW.POPRADSKE.SK

PEGATHERM
Sme na trhu už **19 ROKOV**

Partizánska 1849
Poprad - Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

MÁME OKNÁ PRE VŠETKÝCH ... AJ PRE NÁROČNÝCH

- Moderný dizajn a vysoká kvalita
- 5-7 komorový profil rámov v triede A
- Izolačné 2-3 sklo
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa

... radi Vás privítame



Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



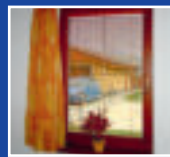
Garážové
brány



Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



Prenájom
lešenia a plošín



www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982 • 052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk

PÔŽIČKY NA ČOKOLIEK
Nepožičali Vám v banke?
My Vám požičiame!

0911 511 154

Od 500 € do 40 000 €

- Rýchlo a jednoducho
- Bez poplatkov
- Do 80 rokov

Pre

- Zamestnaných
- Živnostníkov
- Dôchodcov

NÁJDETE NÁS

Poprad, J. Currie 16
www.moneygo.sk

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

PRO MONT
PROMONT GLASS s.r.o.

TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY
DREVO - HLINÍK - OCEĽ - SKLO - PLECH - BRAMAC

26 rokov na trhu

OBJEDNÁVKY: promontglass@promontglass.sk
www.promontglass.sk 0918 623 064

OBNOVA STRIECH
na eternit a plech bez demontáže krytiny
hydroizolácie plochých striech
INDEX MINERAL DESIGN - 3D VZOR

V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE

12-ročná záruka na prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk **0903 603 755**

PROFI-STRECHA
• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝŠKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 973 777
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

Čistenie a údržba hrobov

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	55€
dvojhrob	95€
malba písma	1,10€/znak

Predaj a montáž svietnikov a väz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

MALIARSTVO
- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov

0940 167 755
0940 810 159

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu

0908 842 631

DACHMANN
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, 0915 547 169

decodom

ZĽAVY
NA KUCHYNE
A NÁBYTOK
AŽ DO VÝŠKY

-40%

KUCHYNSKÉ ŠTÚDIO DECODOM
POPRAD (OC MAX)
telefón.: 052 2850 761, 052 2850 760

www.decodom.sk

50% ZĽAVA NA PRVÉ 3 MESIACE

UŠETRÍTE S DIGI TV

5,30 €
SATELIT STANDARD
HODINÁR NA PRVÉ 3 MESIACE

DIGI TV
0850 211 112

SIKERS SVIT

Hlavná 15/33

tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902



- ŽALÚZIE - interiér, exteriér
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY - interiér, exteriér

sikerssvit@sikerssvit.sk



Na naše okná odporúčame
tieniaču techniku K-system



Jarná akcia platí od 1.5.2023 do 31.5.2023

FAREBNÉ
OKNÁ
ZA CENU
BIELYCH

o k n á a d v e r e

Slovaktual

svit@slovaktual.eu

Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

- **komplexné stavebné práce**
- **stavby na kľúč** • **rekonštrukcie**

Automatická
garážová brána
od **879 €**

sikerssvit@sikerssvit.sk

Domové dvere

od **1637 €**

HÖRMANN



Dokonalé spojenie štýlu a technológie.

Prepojenie, ktoré inšpiruje.
Nová Kia ProCeed.



Movement that inspires

Prepojenie je krásna vec. Nová Kia ProCeed je viac ako len inšpiratívny vonkajší dizajn, nový ProCeed rovnako žiari aj zvnútra. Prémiový interiér s rôznymi funkciami pripojenia bol vytvorený, aby ti priniesol inšpiráciu za každým rohom. Skombinuj ju so silným motorom s výkonom 204 k a športovou dynamikou jazdy a čoskoro objavíš dokonalú harmóniu medzi dizajnom a technikou.



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800
058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): Kia ProCeed
5,5 - 6,8 l/100 km, 125 - 153 g/km. Obrázok je ilustračný.



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
29. mája



Steiger radler

- rôzne druhy
- + záloh za obal 0,15 €

0,5 l

-42%

~~0,95~~

0,55

• (1 l = 1,10)



Vilma

- oblička s mliečnym krémom
- polomáčaná

-20%

~~0,49~~

0,39

• (100 g = 0,78)



Smotanový jogurt

- rôzne druhy

145 g

-46%

~~0,65**~~

0,35

• (100 g = 0,24)



Arašidové chrumky

60 g

-25%

~~0,59**~~

0,44

• (100 g = 0,73)



Nanuk s polevou

- rôzne druhy

120 ml

-44%

~~0,89~~

0,49

• (100 ml = 0,41)

platí od 1.6.



Dusená šunka

- rôzne druhy

200 g

-26%

~~2,69~~

1,99

• (100 g = 1,00)

96 %
podiel
mäsa



Pistácie pražené

- rôzne druhy

250 g

-27%

~~4,15~~

2,99

• (1 kg = 11,96)



Krmivo pre mačky

- rôzne druhy

2 kg

-24%

~~3,69~~

2,79

• (1 kg = 1,40)

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 16. 5. 2023.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 29. 5. do 4. 6. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



miRad

... OBDIVUJTE NIČÍM NERUŠENÝ DIZAJN

kúpeľňové
štúdio

plyn, voda
kúrenie

krby
pece

čerpacia
technika

**Čistý dizajn nerušený pohľadom
na odpadové potrubie!**

Hlboké splachovanie s pripojením
odpadu Vario. Je to napojenie vody
zľava, sprava alebo skryté zozadu,
prítom nie je vidieť žiadne
odpadové potrubie.

**PRÍDTE SA POZRIEŤ!
MÁME VYSTAVENÉ!**



**Keramická WC toaleta
LAVITA NEPTUN Rim*
+ nádržka + sedátko
SoftClose biela
38 x 60,5 x 79,5**

**NOVINKA
NAJLEPŠIA CENA
NA TRHU**

~~280 €~~
249 €



TECHNOLÓGIA RIM*

Otvorený okruh splachovania,
vďaka ktorému sa dá ľahko vyčistiť
vnútorný priestor WC misy. Nevzní-
kajú žiadne nedostupné skryše pre
baktérie, toaletná misa je dokonale
hladká. Je ideálnym riešením pre
tých, ktorí dbajú na perfektnú
čistotu, hygienu a ľahkú údržbu.



~~310 €~~
99 €

LAUFEN CITYPRO

sprchová termostatická nástenná batéria
bez sprchového príslušenstva
od klasickej batérie sa líšia zarážkami na rukoväti
pre ľahšiu manipuláciu s namydlenými rukami



~~90,48 €~~
60,01 €

Ventilátor PUNTO M 100/4"

VÝPREDAJ

automaticky uzatvárateľná mriežka
zabraňuje spätnému nasávaníu
vhodné pripojenie na potrubie do 4m
s priemerom D 100mm
vysoký prietok vzduchu
nízka hlučnosť
nízka spotreba energie



**Páková
sprchová batéria
Kludi D-CORE
VÝPREDAJ**

~~114,74 €~~
71,90 €

**Vaňová sprchová
batéria FERRO GENOVA
VERDELINE
VÝPREDAJ**



~~91,20 €~~
51,35 €

**KÚPILI STE PRÁČKU, SUŠIČKU,
PLYNOVÝ SPORÁK?**

**VŠETKO PRÍSLUŠENSTVO
PRE NAPOJENIE
ZAKÚPITE
U NÁS!**



**VÝPREDAJ
NA PALETÁCH**
jedna paleta=cca
od 20 do 25 m²

OBKLADY – DLAŽBY

- nákup po celých vyskladaných paletách
- na jednej palete je vyskladaný mix dlažieb
alebo obkladov, navzájom farebne zladených
- vhodné pre: garáž, dielňu, technickú miestnosť...

od 9 €/m²



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

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

Občianska
riadková
inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starý traktor, aj
pokazený. 0905675749

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim akékoľvek zlaté a
strieborné mince, šperky,
hodinky. Tel. 0915 627 285.

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám 4 – kubíky du-
bové rezivo, hranoly 15cm x
15 cm x 5 m, foršne 32 mm.
Suché pre stolárov na ná-
bytok. 0908 460 040

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Samota je zlý spoločník,
osudom kruto doranený,
na Dičvdovec 62/177/105 si
hľadá dobrú spoločníčku
na spolužitie zvyšku života
s možným prisťahovaním
sa. Len úprimne, vážne, vo
vzájomnej úcte, láske, po-
chopení, pomoci, rešpektu.
Tel: 0911212175

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

Redakcia
Popradsko

0905 338 878
0907 877 862

Potraviny pre mozog

Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele. Prospieva mu akákoľvek aktivita, kvalitný spánok, pobyt v prírode, pohyb, tréning pamäti, dostatok tekutín ale aj kvalitná zdravá a vyvážená strava.

„Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém,“ radia odborníci z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu Úradu verejného zdravotníctva SR.

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžeme podľa odborníkov zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

- Potravinové zdroje vitamínu E, ako je rastlinný olej, semená, avokádo, orechy.
- Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine.
- Ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.
- Tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold.
- Všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu.

- Káva, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.

Náš tip:
Avokádová nátierka

Budeme potrebovať: 1 väčšie avokádo, 2 lahôdkové cibulky, kúsok čerstvej uhorky, 200 g syra balkánskeho typu, 2 lyžice olivového oleja, šťavu z ½ citróna, soľ, čierne mleté korenie

Postup:

Zrelé avokádo prepolíme, odstránime z neho kôstku, zbavíme ho šupky a vložíme do mixéra. Pridáme citrónovú šťavu, olej a dohľadka rozmixujeme. Potom pridáme pomrvený syr, nakrájané jarné cibulky, uhorku, dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Opäť rozmixujeme. Podávame s celozrnným pečivom.



» ren
zdroj foto stevepb pixabay

Práca v zahraničí - novinka

Sociálna poisťovňa pokračuje v elektronizácii služieb a v tejto súvislosti informuje na svojej webovej stránke o tom, že zjednodušila proces vydávania prenosných dokumentov A1 (PD A1) pre prácu v zahraničí. „Po novom môžu klienti o PD A1 požiadať elektronicky, odpovedí dostanú do elektronickej schránky,“ uvádza inštitúcia.

Práca v zahraničí si pre niektoré kategórie zamestnancov alebo samostatne zárobkovo činné osoby vyžaduje vopred vybaviť PD A1. Tento dokument určuje, v ktorej krajine bude občan sociálne poistený a kde bude platiť poisťné na jednotlivé druhy poistenia podľa legislatívnych pravidiel danej krajiny. Sociálna poisťovňa klientom odporúča požiadať o PD A1 včas ešte pred odchodom za prácou.

Kto žiada o PD A1 - PD A1 je potrebný v prípade, ak zamestnávateľ vysiela svojho zamestnanca pracovať do krajín EÚ/EHP/Švajčiarska/Spojeného kráľovstva Veľkej Británie a Severného Írska alebo SZČO bude v zahraničí pracovať na slovenskú živnosť, pričom pri výkone činnosti v zahraničí má naďalej podliehať sociálnemu poisteniu Slovenskej republiky. O určenie uplatniteľnej legislatívy (určenie sa potvrdzuje prostredníctvom PD A1) je potrebné žiadať aj v prípade súbežného výkonu práce vo viacerých z uvedených štátov.

Ako postupovať - „Jednotlivé žiadosti o

vystavenie PD A1, podľa konkrétnej životnej situácie zamestnanca alebo SZČO, ktoré sa do 14. mája 2023 podávali výlučne v papierovej podobe, je od 15. mája 2023 možné podať prostredníctvom eFormulára. Príslušný eFormulár klient nájde a odošle prostredníctvom webového portálu Sociálnej poisťovne <https://eformulare.socpoist.sk>. K eFormuláru je potrebné priložiť prílohy, ktorými klient deklaruje skutočnosti uvádzané v eFormulári – ide o rovnaké prílohy ako v prípade papierových žiadostí. Prílohy môžu byť vo formáte PDF súboru, DOC súboru alebo súbor typu PNG,“ objasňuje Sociálna poisťovňa a dodáva: „Ak klient požiadal o vystavenie PD A1 z dôvodu vyslania alebo určenia uplatniteľnej legislatívy prostredníctvom eFormulára, Sociálna poisťovňa mu ho potvrdený zasiela do elektronickej schránky, z ktorej bol eFormulár zaslaný. Ak vysielač zamestnávateľ, zamestnanec alebo SZČO nie je vlastníkom elektronickej schránky, z ktorej bol zaslaný eFormulár zaslaný, je potrebné k zaslanému eFormuláru priložiť splnomocnenie vlastníka elektronickej schránky na podanie eFormuláru, respektíve doručenie PD A1.“

Sociálna poisťovňa tiež pripomína, že podanie žiadosti o vystavenie PD A1 z dôvodu vyslania, resp. o určenie uplatniteľnej legislatívy prostredníctvom eFormulára bude znamenať rýchlejšie vybavenie žiadosti a vystavenie, resp. doručenie PD A1 (z dôvodu čiastočnej automatizácie procesov, resp. odstránenia chýb pri vyplňaní žiadostí).

STRIKANÉ 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

JARNÁ
AKCIA
omietky
pucovka
od 5,05€
s materiálom

Partner firmy
Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²

ZATEPLOVANIE
rodinných domov

IZOLÁCIA
PODKROVIA

tel: +48
665 719 051

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €

- vložkovanie, certifikovaný
žiaruvzdorný materiál

- zľava 30% na materiál

- obhliadka zdarma, dohoda istá

FRÉZUJEME
PO CELÝ
ROK

0911 322 495, 0915 386 362, frezovanievložkovanie@gmail.com

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOKH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu

čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR

Tel:0905 267 750 POPRAD

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

čujte.sk

Ako vybrať
tie správne okná

www.cujte.sk

zdroj foto pixabay

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera PP medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP PP 12 Predám kočík, 0987 654 321

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u u operátorov 02 a 4ka. TIP: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

Zelená domácnosť

Fotovoltaická elektrárňa 3185 Wp

- pozostáva z 7 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 3185 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 4000 kWh

už od
2940 €

vrátane montáže

zvýšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma



SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA

už od
5287 €

A++

vrátane montáže

Nemecké tepelné čerpadlo vzduch - voda

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m²
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €

Solárny systém pre ohrev vody

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

2500 €

vrátane montáže



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



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 hydrolyzácie 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. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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

JARNÁ
AKCIA
-25%
na všetky
lipozomálne vitamíny



Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: **0904 552 345**
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-15%
ZĽAVA**

Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Zľava 15 % na exkluzívne modely stoličkových výťahov
Sofia a Solus s luxusným koženým čalúnením.

Stoličkové výťahy Stannah, Používanie schodov nikdy
nebolo také jednoduché.

Bezpečnosť, pohodlie a nezávislosť - to je stoličkový výťah Stannah.
V 9 z 10 prípadov dokážeme nainštalovať stoličkový výťah Stannah.
Bez ohľadu na to, či sú schody rovné, točité, vnútorné alebo vonkajšie.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 156 rokov výrobcu

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

Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Ponuka je platná pre modely Sofia a Solus do 30/6/2023 alebo do vyčerpania
zásob. Neplatí spätne ani kumulatívne s inými zľavami či kampaňami.

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.

VÝKUP MINCÍ
do roku 1945

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trojejeu@gmail.com

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

Komíny TUMA THERM + Samot										Komíny TUMA POLK Samot										TECNOVIS									
doplnený plot - celá palica										nailacnejší! Tuhé palice																			
najlepší pomer ceny a kvality!										pre dvojkomínový plot súva sa 2 jednotkami																			
4m	137	481	300	535	564	500	370	445	438	434	403	439	403																
6m	200	641	340	627	626	621	405	602	602	612	608	613																	
7m	253	810	380	828	827	821	491	803	803	813	808	813																	
8m	306	979	420	990	989	981	585	959	959	969	964	969																	

DOVOZ do 5 pracovných dní

**krby - kachle - sporáky
pece a grily**

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: **Pezinok** - 0917 861 305
prev.: **Košice** - 0915 147 170
prev.: **Nitra** - 0908 136 854
prev.: **Bán. Bystrica** - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

461230009

MONTTER • ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY NA AUTO • ZASKLENIE

ROK 2022 = 19.990€ JAR 2023 = 11.990€

PREDSEZÓNNE ZĽAVY až do 40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Montujeme po celom Slovensku

od betonáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK ☎ 0919 383 881 • 0919 383 363 ✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK