

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250  
www.cistenie-hrobov.sk

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

**KÚPIM STARŠÍ RODINNÝ  
ALEBO BYTOVÝ DOM**

Kežmarok, Spišská Belá,  
Ľubica, Malý Slavkov.

**0944 925 892**

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

Redakcia Popradsko

**0905 338 878**

**0907 877 862**

**ŽALÚZIE, SIEŤKY**

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

**0907 942 957**

www.lacne-zaluzie.sk

**PEGATHERM**

Sme s Vami už **20 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad – Západ  
(vedľa autosalónu Peugeot)

**IGLO ENERGY**  
OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

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



... príďte sa presvedčiť!

Plastové okná a dvere



Garážové brány



Zasklievanie balkónov



www.pegatherm.sk

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

## SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VYMENÍME STARŠIE TESNENIE  
ODBORNE NASTAVÍME OKNÁ  
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ  
KVALITNE ZA ROZUMNÚ GENU

CENA AJ TELEFONICKY  
**0902 111 773**



www.oknorenova.sk

Pavol Juščák  
Kopečná 242/2, Poprad

**Okamžitý výkup  
nehnutelností  
v hotovosti**

tel. **0905 924 303**

**Kúpime ornú pôdu**



**SKLENNÍKY  
DO VAŠEJ ZÁHRADY**

info: **0907 909 473**

@pr.mont

**COLLECTIVE**

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

PIZZA \* BURGER \* ŠALÁTY \* KRÍDELKÁ  
\* KURACIE NUGETKY \* KREVETY \*

**DONÁŠKA 10% zľava  
+ nápoj ZADARMO**

**0903 939 797**

Cez náš nový **E-SHOP**

je váš nákup **NAJLACNEJŠÍ**



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



943170498287

na 10% zľavu navždy na jedlo,  
donášku, alkohol, nealko,  
kávu, pochutiny

**Super DISCO**

**Každú sobotu  
OLDIES VIDEO PÁRTY**

**DÁMY VSTUP ZADARMO**

www.collective.sk

**POPRADESKO Dostojevského 23 (za Výkrikom)**

**POPRADESKO  
KEŽMARSKO**

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

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

**INZERCIA**

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

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



**DISTRIBÚCIA (41520 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Spišská Belá, Veľká Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svätovcovce, Vikartovce,



**Už ju tu máme**

Mám pocit, že tento rok k nám jar zavítala o čosi skôr. Snežienky v našej záhrade vykvitli už pred mesiacom a potešili nás svojou nežnou krásou. V blízkom parku, kam chodievam na každodenné vychádzky, už tri týždne obdivujem krokusy či narcisy a pred pár dňami sa k nim dokonca pridali aj tulipány. No a k tomu všetkému už pučia stromy, hmyz poletuje a vtáčence štebocú.

Priznávam, že jar je mojim najobľúbenejším ročným obdobím a na jej príchod sa vždy veľmi teším, hoci nemám námietky ani voči zvyšným trom časťam roka. Veď kto by odolal čerstvo napadnutému snehu vízgajúcemu pod nohami počas potuliek prírodou či krásnej palety jesenných farieb zdobiacej všetky stromy navôkol, alebo dlhým teplým letným večerom lákajúcim k posedeniam pod hviezdami s blízkymi či priateľmi? Napriek tomu však hrá jar u mňa prím a myslím si, že v tom nie som sama.

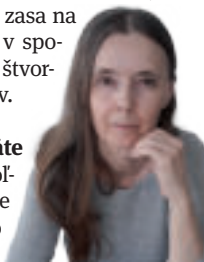
Niektorí ju milujú pre jej neopakovateľnú vôňu či teplé slnečné lúče, ktoré nás šteklika po tvári o čosi častejšie. Ďalších teší ten neutíchajúci štebot

vtákov či bzukot včielok a ďalšieho hmyzu, ktorému radi načúvajú. Iní by povedali, že ju ľúbia, lebo milujú bezstarostné prechádzky lesom, no a ďalším sa zasa páči, že sa zotmieva čoraz neskôr, ale i to, že môžu vyjsť von aj bez zimného oblečenia.

V každom prípade, najviac asi všetci milovníci jari oceňujú to, že už môžeme oveľa viac času tráviť vonku. Niektorí už oprášili svoje dvojkoľosové tátoše a objavujú nové zákutia zo sedla bicykla, ďalší sa chystajú na zber prvých jarných bylínok. Turisti už obávajú turistické topánky a vydávajú sa na ďalšie cesty za poznaním. Záhradkári sa tešia na novú výsadbu, chalupári na pravidelné víkendy strávené v prírode, kdesi ďaleko od hlučného davu, no a milovníci psíkov zasa na dlhé vychádzky v spoločnosti svojich štvornohých miláčikov.

Nech už máte na jari radi čokoľvek, vychutnajte si ju a užite čo najlepšie.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**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

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

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

**VÝKUP**  
krojov a ich súčastí kašmírových sukní, šatiek a plátna  
0908 627 952

**M&H BAUSTAU**  
0948 954 451

- STROPNÉ DEBENIE
- prenájom a montáž
- ZÁKLADOVÉ DOSKY
- VENCE, PREKLADY
- HRUBÉ STAVBY
- rodinných domov
- ŽELEZOBETÓN, zemné práce

**POZÁRUČNÝ SERVIS OKIEN**

- KONTROLA
- SERVIS
- VÝMENA TESNENÍ

Pre viac info volajte, sme tu pre Vás!  
0951 068 841

Zarezerujte si svoj termín ešte dnes!

www.regionpress.sk  
REGIONPRESS

**Občianska riadková inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim starý traktor aj nefunkčný. 0905 675 749

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné. 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

**AKCIA 440€**  
kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA  
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

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

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR  
www.ocelovedvere.sk  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78  
Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**STUDNE SPIŠ**

STUDNE  
Vŕtané aj kopané  
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí  
(spojzdrnenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA  
(okresy SNV, GE, LV, PP, KK, Tatra)

0910 907 026  
0917 204 213  
www.studnespis.eu



Správna voľba  
**Výnimočná  
 Veľká noc**

**51% ZĽAVA**  
 2.89  
**1.39**  
 Slniečnicový olej  
 1 l

**58% ZĽAVA**  
 2.89  
**1.19**

**Plus**  
 Girasol  
 Slniečnicový olej

**41% ZĽAVA**  
 1.89\*\*  
**1.11**  
 Coca-Cola/  
 Cola-Cola Zero/  
 Fanta/Sprite  
 1 l

\*\* záloh za obsah 0,25 €

**SUPERCENA**  
**1.29**  
 • (100 g = 0,65)

Maslo  
 300 g

**Pilos Maslo**  
 82% tuku  
 300 g

**OD PONDELKA**

**OD PONDELKA 25. 3. DO NEDELE 30. 3.  
 ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB**

**55% ZĽAVA**  
 3.99\*\*  
**1.79**  
 • (1 kg = 3,58)

Jahody  
 500 g balenie



**50% ZĽAVA**  
 5.99  
**2.99**

Biele hrozno  
 bezjadierkové  
 cena za 1 kg



**Lidl**  
**STÁNOK**  
 ČISTÉ ČERSTVE

**40% ZĽAVA**  
 2.15  
**1.29**  
 (1 l = 3,29)  
 • 1 kg = 3,43

Majonéza/  
 Tatarská  
 omáčka  
 400 ml/330 g

**Kanig**

**41% ZĽAVA**  
 7.49  
**4.39**

Kuracie prsné  
 rezne XXL  
 cena za 1 kg

**MASIAŘOV**  
 ČISTÁ PŮDA



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*\*Dávateľná a nepožičateľná prenosná cena. 1 | www.lidl.sk/ceny, cenových listov alebo posielaním sms číslo 5. 3. Coca-Cola/Cola-Cola Zero/Fanta/Sprite a 11. 3. 2024 (Dobrá)

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

Peruka tovara platí od 25. 3. do 30. 3. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajú v rámci vytradení. Ceny sú bez daňových. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch podnikateľského tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



**WISNIOWSKI**  
BRÁNY | DVERE | OPLOTENIA

**PS trade**  
SLOVAKIA  
S.R.O.

BRÁNY | DVERE | OPLOTENIA

www.ps-trade.sk | info@ps-trade.sk  
0905 443 101 | 052/788 35 16  
Hodžova 3292/3 Poprad

Areál východ vedľa Autonovy  
/budova Arprog/

**DACHMANN**  
www.dachmann.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ  
**OKNÁ**  
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com  
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

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

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

0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

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

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**  
IZOLÁCIA  
PODKROVIA  
tel: +48 665 719 051

MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU  
9,50€/m<sup>2</sup>

ZATEPLOVANIE  
rodinných domov

**ČISTENIE HROBOV**  
**DOSEKÁVANIE PÍSM**

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€  
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA  
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€1,60€/znak.  
Dosekávacie písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka  
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak

Ing. Miroslav Greisiger **Zimná akcia do 31.3.**  
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov,  
preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú zľavu 10%!! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.

**REGION PRESS** Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **25. marca 2024**

## Popradská káva

Staň sa súčasťou úspešného príbehu Popradskej kávy. Pridaj sa k nám a pracuj u stabilného zamestnávateľa s vyše 70. ročnou históriou.

### OBSADZUJEME POZÍCIE:

- údržbár / elektrikár
- pražič kávy

Platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí. Ponúkame zaujímavé platové ohodnotenie a sociálny program. Bližšie informácie Vám radi poskytneme na uvedených kontaktoch:

**052/7143 225, 226**

personalne@baliarne.sk



## Aká je budúcnosť Dobšinskej ľadovej jaskyne?

Bude Dobšinská ľadová jaskyňa aj v budúcnosti ľadovou? Odpovede na túto otázku hľadá rozsiahly multidisciplinárny výskum slovenských vedcov a vedkýň už desaťročia. Získané dáta zatiaľ hovoria o tom, že množstvo ľadovej masy v jaskyni odbúda, aj pribúda.

Unikátne miesto objavili Eugen Ruffínyi, András Mega a Gustáv Lang z Dobšinej, ktorí sa do „ľadovej priepasti“ za asistencie ďalších pomocníkov, zväčša baníkov, ako prví odvážili 15. júna 1870. „Po detailnejšom geodetickom zameraní sa počítačové odhady množstva ľadu v jaskyni ukázali prekvapivo presné: objemom 115 – 120 tisíc metrov kubických, ktorý bol v roku 1995 spresnený modernjšími metódami na 110 tisíc m<sup>3</sup>, patrí jaskyňa medzi najväčšie na svete. Súčasný ľad má maximálnu hrúbku okolo 25 metrov,“ upresnil Ján Madarás, riaditeľ Ústavu vied o Zemi SAV, v.v.i. Meraním izotopov vodíka a kyslíka v ľade a rádiouhlíkovým datovaním zamrznutých tiel netopierov a ich trusu prišiel kolektív pod vedením Rastislava Milovského z detašovaného pracoviska Ústavu vied o Zemi SAV v Banskej Bystrici v roku 2019 so zásadným zistením. Najstarší ľad v jaskyni má okolo 2600 rokov. Jaskyňa je tak otvorenou knihou histórie vývoja prostredia a klímy a je podľa odborníkov na mieste otázka, či súčasná zmena klímy vplýva aj

na ľad v Dobšinskej ľadovej jaskyni. „Prvé georadarové merania hrúbky a charakteristiky ľadu máme z roku 1995. V porovnaní s výsledkami pravidelných meraní od sezóny 2011/2012 nastal v niektorých častiach jaskyne úbytok ľadu o 1-2 metre, ale v iných ho pribudlo. V čase objavu bola zaľadnená aj vstupná časť jaskyne, kde sa dnes ľad nenachádza. Bolo to podmienené úpravou vstupného priestoru, aj stavom vegetácie. Naopak, súvislá vrstva ľadu s hrúbkou niekoľkých metrov sa nachádza v súčasnosti v spodných častiach jaskyne, ktoré v čase objavu zaľadnené neboli,“ vysvetľuje Ján Madarás.

V jaskyni sa dnes aplikuje celý súbor geodetických a geofyzikálnych meraní, pretože ľad sa dynamicky vyvíja, reaguje na sezónne zmeny, pohybuje sa, topí, narastá, sublimuje. „Účelom meraní je zistenie hrúbky a objemu ľadového masívu v rôznych častiach jaskyne, zaznamenávanie zmien hrúbky ľadu na rovnakých stanovištiach – dynamika ľadu, jeho topenie, alebo pribúdanie v rôznych častiach jaskyne. V sezóne 2019 /2020 napríklad v Malej sieni (bližšie k východu z jaskyne) ubudlo 127 m<sup>3</sup> ľadu, ale vo Veľkej sieni ho pribudlo 84 m<sup>3</sup>,“ dodáva geológ.

Aj keď monitoring ľadu nie je ešte časovo dlhý, dá sa podľa odborníkov konštatovať, že kondícia ľadu v jaskyni je zatiaľ stabilná.

» [ren](#)

# ZEMOMONT s.r.o.



- TERASY
- PERGOLY
- ZÁBRADLIA
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV



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



0948 777 361



od roku 1992

## ZÁHRADNÉ CENTRUM LIESKOVANY

0905 320 403 | [www.muskat.sk](http://www.muskat.sk) | [muskat@muskat.sk](mailto:muskat@muskat.sk)  
Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

NA PREDAJ JARNÉ KVETY  
OVOCNÉ STROMY A KRY



PROFI BALENIA 250L SUBSTRÁTY  
ZA VÝHODNÉ CENY



SKALNIČKY, TRVALKY, JARNÉ KVETY



**VKH**   
Vetrание | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

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

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

Šebastovská 4,  
08006 Prešov



25-0007

## VRTANIE STUDNÍ

- ▲ čistenie vrtaných studní
- ▲ vsakovacie vrty
- ▲ inžinierka geológia a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vrtaným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

**Geo vrty**

0905 663 333

[www.vrtanie-studni.eu](http://www.vrtanie-studni.eu)

59-065

86-0023

# 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

**BONUS**  
**10%**  
Z CENY OKIEN  
NA VCHODOVÉ  
DVERE

AŽ DO  
**1000**  
EUR

okná a dvere

**Slovaktual**

SVIT • 0903 518 902  
Hlavná 15/33 • svit@slovaktual.eu  
www.slovaktual.sk/akcia

Akcia platí do 31. 3. 2024

## 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**



# Plne elektrická Kia EV6.

Európske auto roka 2022.

**KIA**  
Movement that inspires

  
**MOTOR GROUP**  
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.  
Partizánska 3800  
058 01 Poprad  
+421 52 787 92 30  
[www.motorgroup.sk](http://www.motorgroup.sk)

Osláv 30. výročie výroby modelu Kia Sportage s akčným modelom Edícia 30. Objav limitovanú edíciu s bohatou výbavou s čiernymi dizajnovými prvkami a jedinečným tmavozeleným interiérom. Vyber si celkom novú štýlovú farbu Wolf Gray dostupnú len pre akčný model Edícia 30. Nechaj sa inšpirovať najpredávanejším SUV na Slovensku.

Kombinovaná spotreba paliva 4,9-6,9 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub>: 127-156 g/km / WLTP. Obrázok je ilustračný.

\*Zdroj: Zväz automobilového priemyslu SR - štatistika registrácií vozidiel za obdobie 1. 1. - 31. 8. 2023.

# 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 fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

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

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

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme 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 patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí.

**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

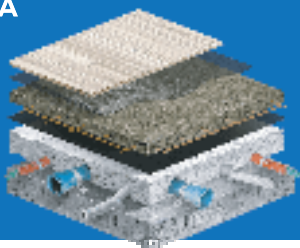
Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako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

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



# JEDINEČNÝ IZOLAČNÝ SYSTÉM ThermoWhite®

- ŠIKMÉ STRECHY A PODKROVIA
- PODLAHY
- KLENBY
- ROVNÉ STRECHY A TERASY
- PIVNICE A GARÁŽE
- BAZÉNY



IDEÁLNY POD PODLAHOVÉ KÚRENIE  
RÝCHLA A NENÁROČNÁ MONTÁŽ  
MOŽNOSŤ MONTÁŽE V SKLONOCH  
KRÁTKA DOBA SCHNUTIA  
ÚSPORA ČASU AJ PEŇAZÍ  
VYSOKÁ ZAŤAŽITEĽNOSŤ  
VÝRAZNÉ ZNÍŽENIE HLUČNOSTI



VYLIEVANÝ POLYSTYRÉN, BEZSPOJOVÁ/JEDNOLIATA IZOLÁCIA PODLÁH, STROPOV, STRIECH, BAZÉNOV S RÔZNYMI STUPŇAMI ZAŤAŽENIA.

TeL číslo. +421 908 954 093 / +421 908 358 733  
E-mail: thermowhite.rk@gmail.com

www.thermowhite.sk  
www.facebook.com/thermowhiteslovensko

## KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY



- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA
- FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Lubomír JURČO  
www.krbytatry.com

☎ 0907 942 270  
✉ krbyjurco@gmail.com

## BUĎTE NA OČIACH AJ V MARCI

Vyskúšajte čím skôr

NAOZAJ

ÚÚÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**  
domácnostiach

Pomôcť môže aj kvalitná strava, dostatok tekutín či oddych

# Podporte fungovanie svojho mozgu

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. „Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Fungovaniu mozgu podľa odborníkov škodí nedostatočný pohyb, sedavý životný štýl, nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok, nedostatočná socializácia, neprimerané množstvo času osamote, dlhodobý a chronický stres, nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie, dlhodobé pesimistické myslenie.

### Čo prospieva mozgu:

- Nenechať ho "zlenivieť". Akákoľvek aktivita mu prospieva či už to je komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
- Trénovať pamäť – výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť,

nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom.

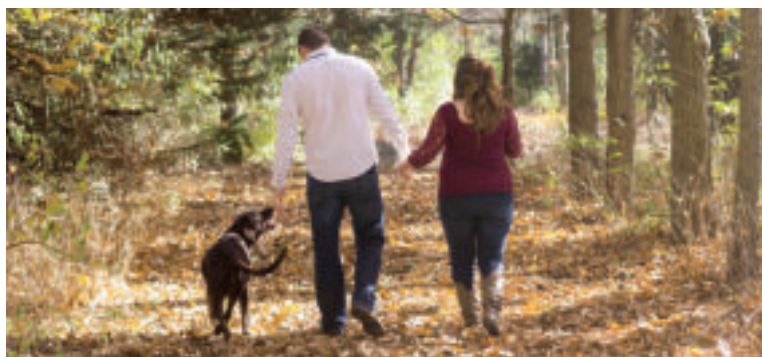
- Kvalitná strava – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahrňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovat príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém.

- Dostatok tekutín - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

- Kvalitný spánok – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.

- Pravidelná fyzická aktivita – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.

- Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmierňujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- Pobyť v prírode – aspoň dve hodiny za



Ilustračné foto.

zdroj foto jatocreate pixabay

týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

- Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.
- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

### Potraviny pre mozog

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

- Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú 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 horák čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.

- Okrem týchto potravín nepodceňujte dôležitosť pitia dostatočného množstva vody. Kognitívne funkcie môžu byť narušené, keď je telo dehydrované.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

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

58\_0035

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

53-0078

**KLAMPIARSTVO**

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

Prijmeme **VODIČOV** na

**TRAKTORY**

za účelom zametania a polievania  
ciest v Poprade a blízkom okolí

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: **0905 449 843**

**STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE  
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV**

**KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920**

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

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY  
A OMIETKY**

☎ **0948 300 988** ☎

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**

**FRÉZOVANIE  
od 15€/bm**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA  
na materiál 35%**

**REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV**

• PRESTAVBY  
NADSTREŠNÝCH  
ČASTÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE  
A SIETKOVANIE  
KOMÍNOV  
• OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**28. marca 1979**

**Výročia a udalosti**

**Roztavenie** druhého jadrového reaktora  
jadrovej elektrárne **Three Mile Island**



Po prečítaní noviny odhod'te  
do triedeného odpadu / **PAPIER** /

**30. marca 1920**

**Výročia a udalosti**

česko-slovenský parlament schválil oficiálnu  
**vľajku Česko-Slovenska**

**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 rozložitelných 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](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezioplus.sk



**KOMPLETNÉ  
POHREBNÉ SLUŽBY**



**MEDZINÁRODNÝ  
PREVOZ**



**K DISPOZÍCII SME  
24/7**

**BarezioPLUS**  
kompletné pohrebné služby

**TATRANSKÉ NÁM. 5, POPRAD**

**0909 12 13 14**

S úctou Vám prinášame náš nový koncept kompletných pohrebných služieb BarezioPLUS v Poprade. Nachádzame sa v nádhernom regióne, ktorý spája krásne Tatry s okolitou prírodou a kultúrou.

Sme hrdí na to, že môžeme ponúknuť naše služby aj v tejto oblasti a byť súčasťou komunity, ktorú tvoria obyvatelia Popradu a okolitých miest.

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0909 12 13 14barezioplus.skbarezioplus.sk

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ**

**LINKY**

**od 13€**

**POĎĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca**

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)  
**+421 944 995 400**

**Ostaňte sami sebou  
vdáka stoličkovým  
výťahom Stannah**

**Darček v  
hodnote až  
do 500,- €\***

**Ponuka**

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162**

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

Váš partner pre stoličkové  
výťahy na Slovensku.  
Pretože Stannah  
mení váš život.

**Stannah**

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

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna  
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaniami.

## Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

0940 723 073

[trojejeu@gmail.com](mailto:trojejeu@gmail.com)

## Oplatí sa.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 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

**AKCIA  
2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ  
KOLAGÉN FORTE  
45,90  
EUR  
/1 KS**

**KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
38,90  
EUR  
/1 KS**

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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**

**Môžete teraz  
objednať na:**

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

alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

**Alebo kúpiť  
aj v predajni:**



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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%**

EKOLOGICKÉ  
**ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**VYPESTUJTE SI  
DOMÁCU ÚRODU!**

**SKLENÍKOVO**

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry  
Sudy na vodu

**DOPRAVA  
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

**0915 516 672**

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



**479 €** Galerica  
Genio 3x4 m

galerica

ODOLNÉ  
POLYKARBONÁTOVÉ  
SKLENÍKY

ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT  
PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK  
ZADARMO  
4L

Bez budovania  
základov

Odolnosť voči  
snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu  
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO  
chrániace rastliny  
pred škodcami

ENVIROTHERM  
PROFESIONÁLITA & KVALITA

V NOVOM PROJEKTE  
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM

Zelená  
domácnostiam

JE K DISPOZÍCII VÝŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

FOTOVOLTIKA  
NA KLÚC  
O VÝKONE:

3 kW za **2 940 €**  
5 kW za **3 990 €**  
7 kW za **5 089 €**  
10 kW za **7 139 €**

**NEVÁHAJTE  
A PREDREGISTRUJTE SA  
EŠTE DNES!**

Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku  
**až do výšky 4 025 €**

V cene fotovoltiky je montáž vrátane administratívy na kľúč

25 ROKOV  
ZÁRUKA  
OD  
VÝROBCU

infolinka: **0951 909 909**

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

kontakt@envirotherm.sk

fb.com/envirotherm.sk

Možnosť nákupu  
AJ NA SPLÁTKY

**DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM**

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská  
firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
bez demontáže pôvodnej krytiny**

ZÁRUKA  
25 ROKOV

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo  
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**