

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



plast drevo hliník

NAJVÄČŠIE OKENNÉ ŠTÚDIO
OKENNÉ A DVERNÉ SYSTÉMY



WWW.OKOKNO.SK

TEL.: 052/788 61 01

MOBIL: 09 18 657 559 • 0907 401 708

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDLA UTÓPIE)



SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY
info: 0907 909 473
@pr.mont



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

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **2. apríla 2025**

SERVIS OKIEN



VÝMENA TESNENIA
OPRAVA A NASTAVENIE OKIEN
PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
KVALITNE A ZA ROZUMNÚ CENU
VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

CENA AJ TELEFONICKY

0902 111 773

obhliadka termokamerou zdarma
www.oknorenova.sk

kancelária Pavol Juščák
Albert centrum
Kopečná 242/2, Poprad



Základná škola s materskou školou

Dostojevského ulica 2616/25, 058 01 Poprad

Vážení rodičia, srdečne Vás pozývame na

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

pred zápisom do 1. ročníka dňa

02.04.2025 (streda) od 15:15 hod do 17:00 hod

a následne na

ZÁPIS DETÍ DO 1. ROČNÍKA

na školský rok 2025/2026, ktorý sa uskutoční v budove Základnej školy s MŠ na Dostojevského ulici

v dňoch 8. - 10. apríla 2025 od 12:00 do 17:00 hod.

V prípade, že ste sa ešte nerozhodli, do ktorej školy **zapišete svoje dieťa**, uvádzame aspoň niekoľko **najdôležitejších dôvodov**, pre ktoré by to mala byť práve **naša škola**:

- ▶ v rokoch 2013 - 2019, 2022 sme boli **najšportovejšou školou v meste Poprad**; v roku 2023 nám patrilo **2. miesto**; v roku 2024 sme získali **3. miesto**;
- ▶ Vaším deťom sa budú venovať **kvalifikovaní pedagógovia**;
- ▶ od **1. ročníka** sa deti učia **anglický jazyk**;
- ▶ žiaci 1. - 5. ročníka majú možnosť po vyučovaní ostávať v **školskom klube s bohatým programom**;
- ▶ v škole máme, na Slovensku ojedinelú, **učebňu environmentálnej výchovy** zriadenú v spolupráci s TANAP-om, v ktorej majú žiaci **možnosť rozvíjať svoj vzťah k prírode a učiť sa, ako ju chrániť**.

Ďalšie informácie nájdete na stránke našej školy:
zsdostpp.edupage.org alebo prostredníctvom
telefónnych čísel: **ZŠ: 0910 890 455 ŠJ: 0910 890 454**

Tešíme sa na skoré stretnutie s Vami, milí rodičia, a našimi budúcimi prvákmi.

*Kolektív pedagógov Základnej školy s materskou školou
na Dostojevského ul. v Poprade*

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIAJEDNOHROB ~~90€~~ **80€**DVOJHROB ~~140€~~ **120€**Obnova písma ~~2,00€~~ **1,50€/ZNAK**

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia
Popradsko

0905 338 878
0907 877 862

25_0024

42_030

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRADE

popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

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

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,
Huncovce, Spišská Belá, Veľká
Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,
Spišská Teplica, Spišské Bystré,
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švá-
bovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.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-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREDESKO
KM	16450	KOMÁRNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENCIANSKO-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	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BB
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Poukážte správne 2 % z daní

2% z daní bude možné rodičom poukázať až za tento rok, to znamená až v roku 2026. V tomto roku stále môžu daňovníci poukázať 2 % zo svojich daní napríklad neziskovým organizáciám, občianskym združeniam či nadáciám.

Fyzické osoby, ktorým zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti, a vystavil Potvrdenie o zaplatení dane z príjmov zo závislej činnosti na účely vyhlásenia o poukázaní sumy do výšky 2 % alebo 3 % - predložia daňovému úradu vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane, spolu s týmto potvrdením. „Vyhlásenie je možné podať iba na štruktúrovanom tlačive určenom finančnou správou, ktoré nájdú daňovníci na portáli finančnej správy v Katalógu formulárov,“ pripomína Finančná správa (FS) a dodáva, že fyzická osoba, ktorej zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti za rok 2024, predkladá vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane do 30.04.2025.

Fyzická osoba - Fyzická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov za rok 2024, je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane do výšky 2 % sa má poukázať ním určenému prijímateľovi. Fyzická osoba môže poukázať aj 3 % podiel zaplatenej dane, ak v roku 2024 vykonávala dobrovoľnícku činnosť v rozsahu najmenej 40 hodín.

V takomto prípade je povinná doložiť aj písomné potvrdenie, ktoré je prílohou vyhlásenia. „Fyzická osoba môže darovať 2 % (3 %) len jednému prijímateľovi, pričom podiel zaplatenej dane je najmenej 3 eurá,“ objasňuje FS.

Právnická osoba - Právnická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov právnickej osoby za rok 2024 - je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane sa má poukázať ním určeným prijímateľom do výšky 1 % zaplatenej dane. V prípade splnenia podmienky darovania 0,5 % zaplatenej dane na verejnoprospešný účel, môže prostredníctvom daňového priznania poukázať 2 % dane. Právnické osoby môžu poukázať 1% (2 %) aj viacerým prijímateľom, každému však najmenej 8 eur.

Pri vyplňaní daňového priznania respektíve vyhlásenia na portáli finančnej správy je zabezpečené prepojenie na Zoznam prijímateľov z Notárskej komory SR a výber zvoleného prijímateľa do príslušného riadku daňového dokumentu. „Daňovníkom, ktorí vyplňajú daňové dokumenty ručne, finančná správa odporúča, aby si vopred preverili, či sa napríklad nezisková organizácia, nadácia, alebo občianske združenie nachádza v Zozname prijímateľov - Notárskom centrálnom registri určených právnických osôb, ktorý vedie Notárska komora SR a je verejne dostupný na stránke www.notar.sk, ako aj na portáli finančnej správy,“ vysvetľuje FS. » ren

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

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

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

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

STROJOVÉ
POTERY
a omietkyPIESOK, ŠTRK,
KAMENIVO
A ZEMINA

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV» revízie komínov
ku kolaudáciám RD» frézovanie a vložkovanie
komínov» strojové čistenie
zadechtovaných
komínov

» fasádne komíny

» čistenie a kontrola
komínov0905 279 418
obhliadka ZDARMAKontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hodwww.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.skErimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal HudáčMODERNÁ AUTOŠKOLA
MODERNÉ MOŽNOSTI

AUTOŠKOLA



Slnko svieti, cesty volajú!
Získajte vodičák
v jarnom kurze

ČOSKORO
ZAČÍNAME!

VP sk. A

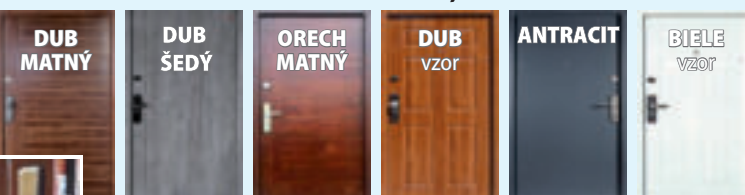
VP sk. B

Kondičné jazdy

0911 909 404 www.autoskolarz.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 430€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMAv ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRwww.ocelovedvere.skocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

MALIARSTVO

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

0940 167 755



**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY
VO VEĽKOM SLAVKOVE**

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 1.4. a 15.4.
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

www.regionpress.sk




**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

**ŠUMNÁ
STRECHA**

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

PEKNÁ STRECHA

**NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

Za priateľnú cenu

0908 842 631

VÝBORNÁ STRECHA

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

0940 151 498

DOM SENIOROV
★★★
TATRANSKÁ ŠTRBA



**Dom seniorov
Tatranská Štrba hľadá
ZAMESTNANCOV**

**MOŽNOSŤ
ZABEZPEČENIA
UBYTOVANIA**

- Nástup možný ihneď.
- Práca na 12-hodinové zmeny (denná 6.00-18.00 a nočná 18.00-06.00).
- Benefity: bezplatné stravovanie, teambuildingové aktivity a školenia, preplácanie nadčasov, priateľský kolektív.

Pozícia: **OPATROVATEĽ/KA**

- Požiadavky: vzdelanie v opatrovateľskom alebo zdravotníckom odbore výhodou, opatrovateľský kurz nie je pri nástupe nevyhnutný
- Náplň práce: komplexná opatrovateľská starostlivosť
- Mzda: od 1100 € brutto + zákonné príplatky

Pozícia: **ZDRAVOTNÁ SESTRA / OŠETROVATEĽ**

- Požiadavky: ukončené vzdelanie na SZŠ alebo na VŠ v odbore ošetrovateľstvo
- Náplň práce: komplexná zdravotná starostlivosť
- Mzda: od 1500 € brutto + zákonné príplatky
- Potenciál práce a využitia odborného zdravotníckeho vzdelania pre činnosť v projekte ADOS a HOSPIC.

Bližšie informácie na t.č.: **0903 737 559**
alebo na **info@domseniorov.sk**

PEGATHERM
Sme s Vami už **21 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
- Záručný a pozáručný servis

**AKCIA
TEPLÝ RÁMČEK
GRÁTIS**



... príd'te sa presvedčiť

Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



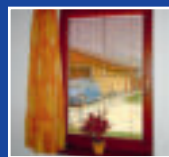
Garážové
brány



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



od roku 1992

ZÁHRADNÉ CENTRUM LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk

Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00



JARNÉ KVETY



PROFI BALENIA 250L SUBSTRÁTY
ZA VÝHODNÉ CENY

OVOCNÉ STROMY A KRY

NA PREDAJ



2500 ks, 400 odrôd

NAJLEPŠIA oprava strechy

NAJ STRECHA S.R.O.

KONTAKT

0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových,
šindlových a plochých striech

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu

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

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie,
vylúčkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava
na materiál
40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievlozkovanie@gmail.com

ŽALÚZIE, SIEŤKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

PRACOVNÁ PONUKA PRE ŽIVNOSTNÍKOV

BEZ NUTNOSTI PRAXE!

PLATENÍ STE ÚKOLOVO!

PRIDAJ SA DO
NÁŠHO TÍMU!

Cielom našej fir
poskytnúť elné

Ž opis a žiadost'

POZÍCIA: POKRÝVAČ PLOCHÝCH STRIECH

PLAT: V PRIEMERE AŽ 3 000€ na ad

*Záleží iba na tvojej šikovnosti a chuti pracovať

GAMAT



WWW.GAMAT.SK

ČO TI VIEME PONÚKNUŤ:

- ✓ celoročnú stabilnú prácu na území SR a ČR
- ✓ nadštandardné mzdové podmienky
- ✓ firemné vozidlo
- ✓ firemné oblečenie
- ✓ profesionálne náradie
- ✓ skvelý kolektív
- ✓ pravidelné školenia

ČO VYŽADUJEME:

- ✓ samostatnosť a flexibilita
- ✓ chuť pracovať
- ✓ zodpovedný prístup
- ✓ vodičský preukaz skupiny B
- ✓ živnostenské oprávnenie (nemusí byť v odbore)
- ✓ ohotu cestovať na území SR a ČR

Sme rodinná firma založená v roku 1995, máme viac ako 30 rokov skúseností s izoláciami, hydroizoláciami plochých striech a realizáciou zelených striech. Naše služby sú dostupné po celej Slovenskej a Českej republike. **Pridaj sa k najlepším!**

ad-

+421 910 44 99 11 KARIERA@GAMAT.SK



**Prijímame objednávky
na rodinné oslavy,
firemné akcie, rauty...**



0905 806 339



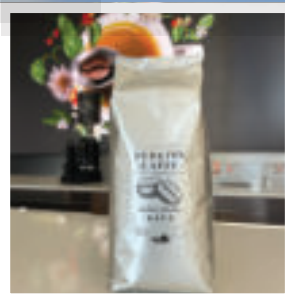
**Nájdete nás v Poprade,
na Traktorovej ul. 589/1**

www.farmarskysopik.com

**NOVINKY
V PONUKE:**



**Talianská mletá
káva 75 g**



**Talianská zrnková
káva 500 g**



**Puding vanilkový,
kakaový**



Sušený cesnak



Sušená zelenina



Mak modrý

**PONÚKAME
KVALITNÉ:**

- mäsové výrobky
- mliečne výrobky
- čaje
- cestoviny
- slovenské vajička...

Otváracie hodiny: Pon - Pia: 7:30 - 15:00 hod.

Podporte nás aj na facebooku



OCEĽOVÉ A HLINÍKOVÉ KONŠTRUKCIE NA MIERU

ZASKLENIE za prijateľné ceny

PERGOLY
TERASY
ZASKLENIE
KRÍDLOVÉ
A POSUVNÉ
BRÁNY

www.rekovo.sk | 0911 578 298 | info@rekovo.sk

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

AKCIA
omietky pucovka
od 5,05€
s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendroľ
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

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

30% ZĽAVY

DREVO HLINÍK

VAŠA CESTA K VYSNÍVANÉMU BÝVANIU

Naša ponuka :

- Zimné záhrady
- Prístrešky na autá
- Prístrešky na terasy
- Hliníkové Zasklenie
- Pergoly
- Výmena lexanu na streche

WWW.OLIMONT.SK | DOPYT@OLIMONT.SK | **VOLAJTE 0908 077 040**

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

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

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

Marcus Aurelius
Všetky hříchy světa plynú z nedostatku lásky.

Citáty

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim starý traktor aj po-kazený. 0905 675 749

» KÚPIM HAKY LEŠENIE. 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

www.regionpress.sk

čujte.sk

Potraviny prospešné pre náš mozog

www.cujte.sk

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

Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
Obnova a doplnenie písma
Čistenie a impregnácia
Sklenené náhrobky (3D)
Demontáže hrobov
Výkopy a krypty
Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie ZADARMO
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

NIE STE ODSÚDENÍ NA HALUXY!

Po 45 dňoch zmiznú bez bolesti a operácie!

2 rôzne príbehy, matky a dcéry, no rovnaký šťastný koniec vďaka...

novým holandským **FYZIOKINETICKÝM KOREKTOROM**.

Prečítajte si a objednajte si ich **ZADARMO!**



Elena (64 r.)

„Lutujem operáciu haluxov“

„Niekoľko tomu možno neuverí, ale ja som svoje haluxy nevidela, kým som neodišla do dôchodku. Teda, boli tam, ale mala som toľko práce, že som tomu nevenovala pozornosť. Keď som sa rozviedla a zostala som sama, dcéra mala 11 rokov a syn práve chodil do školy. Mala som obchod s luxusným oblečením a kabelkami, dovážala som ich z Talianska. Ak prevádzkujete pekný obchod s oblečením, musíte aj vy vyzeráť pekne. Celý deň som bola v podpätkoch.“

Neviem, kedy sa mi objavili haluxy

Keď som sa večer vyzula, nohy ma boleli a boli červené. Po čase som si musela obuť príliš veľké ploché topánky, inak by som nevydržala. Až po šesťdesiatke som začala myslieť na seba. Mój syn prevzal moju firmu a moja dcéra s manželom odišla do Holandska. Bola som na dôchodku a chcela som konečne žiť. Ale potom sa ukázalo, že moje haluxy boli také veľké, že som mala problémy s chôdzou! Pamätám si, ako som išla s kamarátkou na výlet autobusom. Mohla som chodiť možno hodinu, a potom som sa vrátila k autobusu. A to bol môj výlet! **Všetci boli na prehliadke a ja som čakala v autobuse, kým sa vrátia!**

Mala som našetrené peniaze, tak som sa rozhodla, že si operáciu nechám urobiť súkromne. Zaplatila som veľa peňazí. Pýtali sa ma, či chcem najprv jednu nohu a potom druhú, ale chcela som to mať za sebou a dať si odstrániť obidva haluxy naraz. Na pár týždňov som sa musela presťahovať k synovi a neveste. Celý život som nezávislá, takže nerada som niekomu vydaná na milosť a nemilosť. Ale po operácii som mala na seba špeciálnu ortopedickú obuv, omotanú obvazmi a nohy ma boleli ako čert.

Operácia pomohla na krátky čas

Všetko to trvalo veľa týždňov, potom vyberanie stehov, rehabilitácia a množstvo odporúčaní lekárov. Nepamätám si, koľko mesiacov prešlo, kým som konečne začala normálne fungovať. Bola som taká šťastná! Mohla som normálne chodiť, dokonca som letela za dcérou do Holandska. Ako dlho trvala moja radosť? Možno 2 roky. Keď som si všimla, že mi rastú haluxy, myslela som si, že mám halucinácie. Ako to? Po operácii?! Potom však nebolo pochyb. Vyrástli späť! O niečo menšie ako tie predchádzajúce, ale tiež veľké. A boleli rovnako. Lekári povedali, že som asi nedodrжала ich odporúčania. Ale dodržala! Topánky na nízkom opät-



ku som mala obuté len raz, na pár hodín, na krstiny mojej vnučky. Povedali mi, že „niektorým sa to stáva, že to odrastie“ a chceli si so mnou dohodnúť termín novej operácie. Ach nie! Musela by som znova zaplatiť a ísť pod nôž a ešte by mi dorástli?! Myslela som si, že do konca života budem žiť skoro ako mrzák, ale... moja dcéra ma zachránila! Ale ten príbeh nech povie ona sama!“



Jana (36 r.)

„Tieto korektory zachránili mňa aj moju mamu!“

„Moje haluxy sa objavili niekedy po tridsiatke. Moja mama vždy hovorila, že ich má z opätkov. V skutočnosti, keď si spomeniem na moju mamu z čias, keď som bola dieťa, mala vždy vysoké opätky. Ale ja preferujem športový štýl: džínsy, tenisky. Nenosiť som vysoké opätky a predsa som mala haluxy. Možno je to dedičné, možno je to lotéria: niekomu sa to stane, inému nie. Kvôli haluxom som mala problémy s nákupom topánok. Nosila som obnosené topánky, niekedy také obnosené, že sa za mňa ľudia hanbili. Pamätám si, ako som išla kamarátovi na svadbu. Kúpila som si špeciálne topánky. S plochým podpätkom, no elegantnejšie. Myslela som, že to nejak vydržím. Ale kdeže! Vydržala som to asi hodinu a potom som si musela obuť staré tenisky. A mala som na sebe krásne červené šaty, tak ako som vyzerala? Ako blázon! Ľudia pozerali. Pravdepodobne by som išla na operáciu, ale moja mama bola v tom čase na operácii. Bývala s mojím bratom, pretože dlhé týždne nemohla chodiť a haluxy jej aj tak narástli! Hľadala som iné spôsoby. Vyskúšala som snáď všetko, čo som našla na internete, v obchodoch a v lekárňach. Nejaké obklady, masáže, mastičky, máčala som si nohy v rôznych čudných veciach... Nič mi nepomáhalo. Bola som zničená, ale asi mám v živote trochu šťastia, pretože teraz nemám haluxy. A ani moja mama. A ako sa to stalo?“



Pani Elena s dcérkou Janou. Obidve sa zbavili haluxov!

Holandskí ortopédi sa zaoberali haluxmi

Žijem s manželom v Holandsku. A v tejto krajine asi pred pol rokom vynašli fyziokinetické korektory na haluxy. Prvýkrát som ich videla v televíznom programe. Ukázali ich ortopédi. Rozprávali, ako fungovali a boli tam fotografie žien a mužov, ktorí sa v priebehu niekoľkých týždňov zbavili haluxov. Potom som čakala, kým sa dostanú do predaja. Prvý deň, keď boli v obchode, som od rána stála v rade. A nie len ja. Bola som veľmi znepokojená. Vedela som, že ich musím nosiť aspoň pár hodín denne. Napadlo ma, či nebudú moc tvrdé, keďže to má narovnávať kosť a prišli na to ortopédi. A tu prekvapenie! Mákké, príjemné na dotyk! Dokonca som v nich aj spala. Prvé dni sa nič nedialo, ale potom bolesti a štipanie prestali. A potom som si všimla, že moje haluxy sa zmenšujú! Celé to trvalo asi 1,5 mesiaca.

Haluxy jednoducho zmizli!

Môžem chodiť normálne a v topánkach, aké chcem, hoci na vysoké opätky si stále neviem zvyknúť. Korektory som poslala aj mame. Vedela som, že po neúspešnej operácii nebude veriť, že by jej niečo odstránilo haluxy, tak som jej povedala, že je to len na zmenšenie bolesti. Čo sa z toho vyklúlo? Smejeme sa na tom dodnes! Moja mama nosila tieto korektory a vlastne ju prestali bolieť nohy, no nečakala, že jej zmiznú haluxy. Keď zrazu videla, že sú preč, namiesto radosti sa zľakla a išla k lekárovi! Doktorka bola prekvapená, ale potom som jej povedala, na čo vlastne tieto korektory sú. Tento holandský vynález odporúčam každému z mojej domoviny!“

Holandské fyziokinetické korektory **bezbolestne eliminujú haluxy bez ohľadu na ich závažnosť v priemere do 1,5 mesiaca**. Jedinečný dizajn s bezpečnými tlakovými bodmi núti krivé prsty vrátiť sa do svojej normálnej polohy. Navyše odľahčí metatarz a podopiera väzy, vďaka čomu sa prsty na nohách prestávajú prekryvať a kosti sa postupne napriamujú. Korektory sú vyrobené zo špeciálneho **fyzio medicínskeho materiálu**, ktorý hasí zápal a navyše podporuje proces regenerácie chodidiel. Ľahko ich prispôsobíte každej nohe (pánskej aj dámskej). Sú mimoriadne pohodlné **(ako vaša druhá koža)**, nepotia sa v nich nohy, dá sa v nich aj spať. Na dosiahnutie požadovaného efektu stačí 5 hodín denne s korektormi.

Haluxy zmiznú za 1,5 mesiaca!

Ak chcete vyskúšať holandské fyziokinetické korektory, volajte:



042/321 79 01

Pon-Pia: 8:00-20:00,
So-Ne: 9:00-18:00,
pravidelný miestny hovor

Už sa dajú objednať na Slovensku a pre **prvých 100 ľudí** si výrobca pripravil špeciálne prekvapenie. Každý, kto zavolá do 4.04.2025,

dostanete jeden korektor ZADARMA!

Ospravedlňovanie vymeškaných hodín sa zmení

Ministerstvo školstva pripravilo zmenu, ktorá má zastaviť zneužívanie ospravedlnení, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí prístupujú k dochádzke detí zodpovedne.

Školy v priemere vykazujú 120 vymeškaných ospravedlnených hodín na jedného žiaka ročne. No približne sto škôl dosahuje absenciu na jedného žiaka v priemere 356 hodín ročne, čo predstavuje tretinu celého vyučovacieho času. „Som presvedčený, že zabezpečíme férové pravidlá, ktoré podporia zodpovedných rodičov a ochránia právo žiakov na kvalitné vzdelanie. Podľa ústavy Slovenskej republiky je školská dochádzka povinná. Je neprijateľné, aby sa táto povinnosť dala obchádzať zneužívaním systému ospravedlnení a niektoré deti vymeškávali tretinu vyučovacích hodín,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Dvojstupňový systém ospravedlňovania

Systém, ktorý umožňuje rodičom ospravedlniť neprítomnosť žiakov bez potvrdenia lekára, bol zavedený počas pandémie COVID-19. Cieľom bolo odbremeniť rodičov, učiteľov a pediatrov. „Tento model sa osvedčil a jeho zachovanie dáva zmysel. Preto sa pre približne 95 percent škôl v praxi nič nezmení. Problém nastáva tam, kde sa táto možnosť systematicky zneužíva,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého je riešením zavedenie dvojstupňového systému ospra-

vedlňovania – voľnejší režim a prísnejší režim. „Zabezpečí, že väčšina škôl, kde absentérstvo nie je problém, si zachová súčasné pravidlá, ale zároveň zabráni zneužívaniu na problémových školách. Školy, ktoré neprekračujú referenčnú hodnotu absencií - 250 hodín vymeškaných hodín na žiaka ročne, môžu na základe rozhodnutia riaditeľa umožniť ospravedlnenie žiakov rodičom tak ako doteraz. Teda 5 dní po sebe, alebo najviac 10 dní za kalendárny mesiac. Ak škola zaradená v prísnejšom režime preukáže, že stanovené hranice neprekračuje a pravidelne vykazuje údaje, môže do voľnejšieho režimu prejsť od nasledujúceho polroka,“ priblížil rezort školstva, pričom tiež uviedol, že v prísnejšom režime, ktorý sa dotkne približne piatich percent škôl, rodičia budú mať možnosť ospravedlniť žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní alebo trojnásobok týždenného počtu vyučovacích hodín za polrok - 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára.

Samotná regulácia však podľa ministerstva školstva nestačí. Preto ponúka školám konkrétne opatrenia na podporu školskej dochádzky. Okrem preventívnych programov na budovanie vzťahu žiakov k škole aj prostredníctvom intenzívnych intervencií cez zabezpečenie asistentov v triedach či s využitím národného projektu na prevenciu predčasného ukončenia školskej dochádzky, ktorý je zameraný na najrizikovejšie skupiny.

» ren

Liptovská Mara skrášnela

Liptovská Mara vďaka rukám dobrovoľníkov skrášnela. Tradičné podujatie ENVIRODEŇ začalo v piatok 21. marca a zapojilo sa do neho takmer 250 dobrovoľníkov. Brehy Liptovskej Mary, kvôli nebývalému poklesu hladiny, odhalili viac ako po minulé roky a dobrovoľníci vyzbierali skoro 170 vriec separovaného odpadu a vyše 30 pneumatík.

„Teším sa z toho, že sme naučili najmä mládež na naše podujatie a každoročne chodia pomáhať čistiť brehy Liptovskej Mary. Tento rok je to ešte symbolickejšie, nakoľko Liptovská Mara má 50. výročie vzniku a stala sa hitom aj mimo letnú sezónu. Ohromný pokles hladiny odhalil dokonca aj pôvodnú cestu. So študentmi liptovskomikuláškych škôl a ďalšími dobrovoľníkmi sme čistili brehy v piatich lokalitách a výsledkom je skoro 170 vriec odpadu,“ povedal predseda predstavenstva Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV Ján Blcháč. Dobrovoľníci mali cez VisitLiptov k dispozícii rukavice a vrecia na separovaný zber, odvoz autobusom aj obed. S koordináciou v lokalitách pomohla Stráž prírody TANAP. Odvoz odpadu zabezpečilo Povodie Váhu a za uloženie odpadu platia jednotlivé obce. Veľkým prevrpením pre všetkých bolo mimoriadne množstvo pneumatík. „Je smutné ako niektorí ľudia nakladajú s odpadom. Namiesto odvo-

zu na skládky či ekologickej separácie ich nechávajú pri brehoch a potom ich musia odnášať dobrovoľníci a platiť za to obce, ktoré odpad nevytvorili,“ povedal spoluorganizátor, dobrovoľný strážca prírody Anton Považský.

Zapojili sa študenti aj dobrovoľníci

Do zberu sa zapojili študenti z Hoteľovej akadémie v Liptovskom Mikuláši a tiež študenti tunajšieho Evanjelického gymnázia. Pridali sa aj kadeti a kadetky z Vojenskej akadémie a ďalší dobrovoľníci najmä pracujúci v cestovnom ruchu. Aktivita Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV a jej partnerov ENVIRODEŇ 2025 bola realizovaná aj vďaka finančnej podpore zo strany Ministerstva cestovného ruchu a športu SR vo výške zhruba 1000 eur.



zdroj foto Oblastná organizácia cestovného ruchu REGION LIPTOV

» ren

PELETY
A BRIKETY

Z vášho regiónu, pre váš domov.

Výroba a predaj:
Pod lesom 877/14,
L'ubica

0905 395 128

ISSA PP S.R.O.

www.issapp.sk

Uvedené ceny sú s DPH

PELETY
~~271 €~~
249 €

BRIKETY
~~318 €~~
269 €

PP25-13 strana

9

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

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

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

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

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

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

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

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

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

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

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



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 ochorení 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 ochorení 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 nikotinových 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 %.

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!

AJ V APRÍLI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny kávovar
10€ 15€ 20€ 25€ 30€ 35€ 40€ 45€ 50€ 55€ 60€



JURA X10
Veľký automatický kávovar
25€ 35€ 40€ 45€ 50€ 55€ 60€ 65€ 70€ 75€ 80€



JURA E6
Rýchly automatický kávovar
20€ 30€ 35€ 40€ 45€ 50€ 55€ 60€ 65€ 70€ 75€



FIORENTINO F64
Rýchly kávovar
20€ 30€ 35€ 40€ 45€ 50€ 55€ 60€ 65€ 70€ 75€

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
250G



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
500G



MISTERO BLEND 80/20
500G



VENETO BLEND
1KG



TOSCANA
100% ARABICA
1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

Pripravte si nátierky a šaláty

Vyčarujme si na tanieri jar

V tomto období náš organizmus priam prahne po vitamínoch. Na pulkoch obchodov či u predajcov na trhu je už v ponuke dostatok mladej jarnej cibulky, reďkovky, šalátov či pažitky, z ktorých si môžeme pripraviť chutné šaláty či nátierky a doplniť tak potrebné vitamíny.

Nátierka s jarnou cibuľkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibulky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Red'kovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájajú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame

s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

Zemiakový šalát s reďkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto elenaiks pixabay

Rýchly jarný šalát

Suroviny: 1 hlávkový šalát, 2 jarné cibulky, 1 zväzok reďkovky

Zálievka: 1 PL olivový olej, 1 KL citrónová šťava, biele mleté korenie, cukor podľa chuti, petržlenová vňať

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame olivový olej, citrónovú

šťavu, mleté biele korenie, cukor.

Postup na šalát: Do misky natrháme hlávkový šalát, pridáme na tenké kolieska pokrúšanú cibuľku a na plátky pokrúšanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



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
trofejeeu@gmail.com



**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK 0919 495 628



Zdravie z Oravskej Horárne

ZVÝHODNENÉ POBYTY iba za 360 €

1 osoba na 6 dní a 5 nocí

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA iba za 260 €

1 osoba na 6 dní a 5 nocí

Penzión * Oravská Horárne**
Oravský Podzámok 396
lokalita Hruštín Zábava

**ŠTÁTNÁ
DOTÁCIA
100 €**
1 nepracujúci
dôchodca

Volné termíny:
12. 5. – 17. 5. 2025 | 19. 5. – 24. 5. 2025
26. 5. – 31. 5. 2025 | 2. 6. – 7. 6. 2025
9. 6. – 14. 6. 2025 | 23. 6. – 28. 6. 2025
voľný November 2025

- Pobytový balíček zahŕňa:
- 5 x ubytovanie v dvojpostelových izbách
 - 5 x raňajky formou bufetu + 5 x obed podľa výberu
 - 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
 - 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
 - 1 x folklórne vystúpenie
- Bonus: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublínka v Hruštine
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8:00 – 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk



galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- **DOPRAVA ZADARMO**
- **JEDNODUCHÁ MONTÁŽ**

0948 88 88 55 galerica.sk

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

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

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2190€*
*Cena vrátane montáže

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektrárňu o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len 4290€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo

- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Záručný servis zabezpečuje výrobca

!DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

Distribúciu a vybavenie
dotácie nechajte na Nás

**Žiadne dodatočné
Poplatky za inštaláciu
dotáciou súhlasíte**