

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VÝMENA TESNENIA
OPRAVA A NASTAVENIE
VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ
ŽALÚZIE – ROLETY - SIETE

CENA AJ TELEFONICKY
0902 111 773

show room Pavol Juščák
Albert centrum
Kopečná 242/2, Poprad



www.oknorenova.sk

Daňová amnestia - dlhy bez sankcií

Od 1. januára 2026 sa spustila daňová amnestia, ktorá umožní daňovníkom zbaviť sa dlhov voči štátu bez pokút a úrokov z omeškania. „Jej cieľom je pomôcť tým, ktorí majú k 30. septembru 2025 daňové nedoplatky alebo do tohto dátumu nepodali daňové priznanie,“ informuje Finančná správa na svojej webovej stránke a uvádza podrobnosti a príklady, ako amnestia funguje:

Odpoveď:

Nariadenie vlády SR č. 243/2025 Z. z. jednoznačne stanovuje, že daňovému subjektu nebude uložená pokuta ani vyrubený úrok z omeškania (za predpokladu splnenia podmienok), to znamená, že daňovník nemusí žiadať o upustenie od vyrubenia úroku z omeškania, respektíve uloženia pokuty, alebo ich odpísanie.

Príklad 2:

Uplatnenie daňovej amnestie – splnenie podmienok

Otázka:

Akým spôsobom správca dane informuje daňový subjekt o splnení podmienok podľa nariadenia vlády, respektíve o upustení od uloženia pokuty/vyrubenia úroku z omeškania?

Odpoveď:

Nariadenie neupravuje, že by mal byť daňový subjekt nejakým spôsobom informovaný o tom, že sa upustilo od uloženia pokuty, respektíve od vyrubenia úroku z omeškania. Daňovník má k dispozícii saldokonto na svojom osobnom účte na portáli finančnej správy.

Daňovník môže využiť daňovú amnestiu, ak svoj dlh uhradí v období od 1. januára do 30. júna 2026. V tomto čase môže:

- zaplatiť existujúci daňový nedoplatok k 30. 9. 2025, alebo
- podať (dodatočne) daňové priznanie a uhradí v ňom vypočítanú daň.

Len v takom prípade mu štát odpustí pokuty a úroky z omeškania, ktoré by inak musel zaplatiť.

Platby uskutočnené pred 1. januárom 2026 nie sú súčasťou amnestie – pokuty a úroky sa pri nich neodpúšťajú. Amnestia sa vzťahuje výhradne na úhrady vykonané v období 1. 1. – 30. 6. 2026.

Príklad 1:

Spôsob aplikácie daňovej amnestie

Otázka:

V prípade, ak sú splnené podmienky pre uplatnenie daňovej amnestie, akým spôsobom si ju daňovník uplatní? Je potrebné podať žiadosť správcovi dane?

Finančná správa SR pripravila na svojom portáli komplexný informačný materiál o daňovej amnestii – s podrobnými vysvetleniami, odpoveďami na najčastejšie otázky a praktickými príkladmi. » [ren](#)

ZAVO s.r.o. www.zavosro.sk
stavebné práce

- ▶ výstavba rodinných domov
- ▶ terénne a výkopové práce
- ▶ tesárske a betonárske práce
- ▶ rekonštrukčné práce

0903 645 679
zavosro@gmail.com

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

www.regionpress.sk

KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Nábytok na mieru
- Porez veľ'koplošného materiálu
- Olepovanie hrán

iba teraz
-30%

Výstavná predajňa
v Poprade - Spišská Sobota
Brokoffova ulica
v areáli družstva

0905 155 411



Lunadoor Luna

lunadoor@gmail.com | www.lunadoor.sk

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

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia Popradsko
0905 338 878
0907 877 862

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

Hrajte až o **300 000 €**
so žrebom Radosť z víťazstva

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO
KEŽMARSKO**

EV 6206/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková **0905 338 878**
Miroslav Imrich **0907 895 865**
Bc. Lenka Šubová **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, Vlková,
Vrbov, Spišská Sobotka, Stráže
pod Tatrami, Batizovce, Hozelec,
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-
vany, Lučivná, Spišská Teplica,
Spišské Bystré, Spišské Štiavnik,
Svit, Štrba, Svábovce, 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	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

ALMA MATER spája stredoškóľákov s vysokými školami

Štartuje tretí ročník veľtrhov ALMA MATER – miesto, kde si môžu stredoškóľáci nájsť svoju vysokú školu. Rezort školstva aj v roku 2026 prináša stredoškóľákovi možnosť stretnúť sa so zástupcami slovenských vysokých škôl a získať praktické informácie o štúdiu, prijímacích konaniach či štipendiách až vo výške 4 000 eur ročne. Veľtrhy sa uskutočnia vo februári a marci vo vybraných mestách po celom Slovensku. Stačí sa zaregistrovať, vstup je bezplatný.

Rozhodovanie o tom, čo ďalej po strednej škole, patrí medzi najdôležitejšie kroky mladých ľudí. Veľtrhy ALMA MATER preto opäť prichádzajú do regiónov Slovenska, aby žiakom stredných škôl pomohli zorientovať sa v možnostiach vysokoškolského štúdia. Podujatie približuje ponuku slovenských vysokých škôl priamo k žiakovi a umožňuje im osobne sa stretnúť so zástupcami škôl, pýtať sa na študijné programy, prijímacie konania či študentský život a získať praktické informácie, ktoré im pomôžu rozhodnúť sa o ďalšej vzdelávacej ceste.

Súčasnou veľtrhov je aj predstavenie štipendijnej schémy „Študujem doma, Slovensko ma odmení“, ktorá podporuje talentovaných študentov pri pokračovaní vo vysokoškolskom štúdiu. Domáci študenti môžu získať podporu až 4 000 eur ročne, zahraniční až 5 000 eur ročne. Novinkou je,

že o štipendium sa môžu uchádzať aj študenti nastupujúci na druhý stupeň vysokoškolského štúdia. „Veľtrh ALMA MATER na jednom mieste nielen informuje o podmienkach získania štipendií, ale prináša aj komplexný prehľad o zaujímavých možnostiach štúdia na slovenských vysokých školách. Podporuje tak rozvoj vzdelávania a udržanie talentov na Slovensku,“ uviedol štátny tajomník pre vysoké školstvo a akademický výskum Róbert Zsembera. Dodal, že za ostatné dva ročníky navštívilo veľtrh takmer 21-tisíc návštevníkov.

Veľtrhy sa uskutočnia vo februári a marci 2026 v mestách po celom Slovensku – v Michalovciach, Košiciach, Prešove, Poprade, Dolnom Kubíne, Žiline, Komárne, Nitre, Banskej Bystrici, Bratislave, Trnave a Trenčíne. Pre verejnosť budú otvorené denne od 8.30 do 13.30 h, pričom aktuálny prehľad miest a termínov je dostupný tu: <https://www.minedu.sk/veltrh-vysokych-skol-alma-mater/>.

Vstup na veľtrhy je bezplatný. Školské skupiny sa prihlasujú na konkrétny čas prostredníctvom registračného formulára, jednotlivci a verejnosť môžu svoju účasť potvrdiť e-mailom na adrese almamater@minedu.sk. „Odporúčame registráciu vopred, aby bol zabezpečený plynulý priebeh podujatia,“ radí rezort školstva.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTP

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

Autoservis
Michal Cehula, Hranovnica-DUBINA
Servis osobných a úžitkových vozidiel

Akcia:
vstupná prehliadka
ZDARMA

0907941121
Výmena oleja a filtra od 60 €

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

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku

Príďte si vyskúšať **inspirimate**

Trhovište 748/4,
060 01 Kežmarok
Tel.: 0902 469 374

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

NAJVÄČŠÍ VÝBER pomníkov na Slovensku

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
------------------	-----------------	--------------------	-----------------	-----------------	-------------------

AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

STUDNE SPIŠ

VŔTANÉ STUDNE
(aj v ťažko dostupných miestach)

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

Obhliadka ZDARMA
OKRESY
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu



Sa oplatí.

XXL

od pondelka 9. 2. do 15. 2.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Biele hrozno bezjadierkové
500 g balenie, (1 kg = 3,78)

-42 %

1.89
3.29



500 g

-10 %
na celý nákup
ovocia a zeleniny

2.59
3.99

-38 %

2.45
3.99



Konzumné zemiaky

10 kg balenie, varný typ B-prílohové, neprané
(1 kg = 0,26/LP; 1 kg = 0,25)



10 kg

1 kg od 0.25 €

Nutella
1 kg

UŠETRITE*
-37 %

7.99



1 kg

Kúpiť viac
zaplatiť menej

Kofola Original

4 x 21 = 8 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,63)

UŠETRITE*
-38 %

4.99



1 kus iba
1.25 €

4 kusy

Bravčové
karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-42 %

2.99
5.19



Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg

-37 %

4.69
7.49



/// PARKSIDE

Parkside Aku vítací skrutkovač
s príslušenstvom 20 V
súprava

aj online

CENOVÝ
HIT



49.99



-38 %

4.39
7.19

Merci Finest
Selection
250 g
(1 kg = 17,56)

Prosecco D.O.C.
Trevi Frizzante
0,75 l
bielo, suché
(1 l = 3,85)

-33 %

2.89
4.33



*Porovnanie so systémom agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Porovnať tovar s veľkosťou platí od 9. 2. do 15. 2. 2025 alebo do vyčerpania zásob. O chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk



Co-funded by
the European Union

Európska rozvojová nadácia z Poľska spolu so svojimi partnermi:

Střední škola, příspěvková organizace z Jablunkova v České republice
Středná odborná škola technická z Popradu na Slovensku

realizuje projekt s názvom
„Innowacje w edukacji VET“

Výsledkom projektu je vytvorenie, otestovanie a šírenie vzdelávacích nástrojov vo forme PORTÁLU S GENERÁTOROM WEBOVÝCH ÚLOH

a
40 WEBOVÝCH ÚLOH – PLÁNOV/SCENÁROV
HODÍN

ktoré zlepšujú kvalitu vzdelávania na odborných/technických školách v Poľsku, na Slovensku a v Českej republike.

Novovytvorené vzdelávacie nástroje sú k dispozícii na adrese:

WWW.VET-WEBQUEST.ONLINE

Odporúčame vám ich využívať!

Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou.

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 7 cm

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



AKCIA

omietky pucovka
od 5,05€
s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²

ZATEPĽOVANIE
rodinných domov

**IZOLÁCIA
PODKROVIA**

tel: +48
665 719 051

Výročia a udalosti

18. februára 1929

americká Akadémia filmových umení a vied ohlásila, že bude od tohto roka každoročne udeľovať Cenu Akadémie za zásluhy, známejšiu ako Oscar. Prvé odovzdávanie Oscarov sa konalo 16. mája 1929

**BEZPEČNÝ VSTUP
DO KAŽDEJ VANE**

Montáž do každej vane,
za 6 hodín bez búrania.

0910 998 180

www.DvereDoVane.sk

od
499€
po celom
Slovensku

CA

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

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

Zľava
na materiál
40%

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

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

isover FASADOVO

**FÚKANÉ A STRIEKANÉ
IZOLÁCIE** Celé Slovensko
Timeo, s.r.o.

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Marcela Petreková
0905 338 878

Lenka Šubová
0907 877 862

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY**

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhodobé skúsenosti

ZĽAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDĽOVÝCH STRECH
>>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



PEČIVÁRNE LIPT. HRÁDOK s.r.o. LIPT. PORÚBKA 347, 03301

Stabilná spoločnosť hľadá zodpovedného pracovníka na pozíciu:

Elektromechanik, Strojár a Údržbár - zvärač

Miesto výkonu práce: Liptovská Porúbka

Zmennosť: Dvozmenná (37,5 hod. týždenne) ranná zmena od 6:00 do 14:00, poobedná zmena od 14:00 do 22:00

Termín nástupu: Podľa dohody

Mzdové podmienky (brutto): od 11,48 €/hod. príplatky za prácu nadčas, príležitostne prácu v sobotu podľa potreby výroby

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:

- nastavovanie strojov podľa potrieb produkcie
- oprava a údržba strojov a zariadení

Zamestnanecké výhody, benefity:

- práca v stabilnej spoločnosti na trvalý pracovný pomer
- možnosť pridelenia služobného 2 a 3- izbového bytu, cena nájmu 250€/mesiac + voda, električka
- možnosť zamestnať rodinného príslušníka vo výrobe

Požadované vzdelanie:

Elektrotechnické - výučný list, stredoškolské

Strojárske - výučný list, stredoškolské

Osobnostné predpoklady a zručnosti:

- znalosti elektrotechniky, strojariny
- technické myslenie, manuálna zručnosť, spoľahlivosť a zodpovednosť
- odborná spôsobilosť v elektrotechnike- osvedčenie podľa § 22 Vyhlášky č.508/2009 Z.z. výhodou, zabezpečíme preškolenie
- zväračské oprávnenie

e-mail: dopater@plh.sk, Tel. kontakt: 0905 985829

miRad

MIRAD PORADÍ RÁD!



VÝPREDAJ ZÁSOB

0%



NOVINKA
U NÁS!

Výstavná kója RAVAK

Umývadlo Classic slim 80 cm
Umývadlová batéria CRII014.20BL
Skrinka pod umývadlo SD chrome
Zrkadlo Orbit 80 s osvetlením
Sprchové dvere 90 black
Sprchová bočná stena 90 black
Sprchový stĺp black SG091.20BL
Radiátor ZEHNDER quaro black quartz 140x45
Obklad Mercury blue
Obklad Mercury light grey
Dlažba Mercury blue



Radiátor
kombinovaný
P.M.H. Avento
60x79 cm
• chróm

673,63 €
299 €



Lamelový radiátor
Sapho COLONNA
45 x180 cm

- mocca metaliza + držiak nerez
- určený nielen do kúpeľní, ale aj do iných miestností
- alebo ako vykurovacia stena či architektonický prvok
- odporúčame v kombinácii s praktickým držiakom uterákov leštenej nerez. ocele

544,50 €
277 €



Radiátor kombinovaný
P.M.H. Kronos 118,2x60 cm

- jednoduché zavesenie uterákov zo strany
- veľmi obľúbený pre svoj netradičný vzhľad
- farba: metalická strieborná

780,50 €
444 €



Krbové kachle
THORMA
ALVESTA II

- 8 kW
- sivá /mastenec

1101 €
925 €



Liatinová piecka
URANUS
ECONOMY

- antracit
- rovné presklenie

1498 €
983 €



Peletkový krb
HAAS+SOHN HSP 6

- 10 kW
- s výmenníkom
- antracit / čierna

4362 €
3489 €

Všetky akcie a výpredaje nájdete v predajni **Hraničná 5300, Poprad** | www.mirad.sk

The logo for TIPOS, featuring a stylized red and white figure resembling a person or a letter 'T' inside a square, followed by the word 'TIPOS' in bold white letters on a dark blue background.

Vaše výhry, naša radosť



18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom

Radost' z víťazstva

Nevyhrali ste? **Zaregistruje nevyherný žreb do predĺženia na tipos.sk a hrajte o výlet do Montrealu!**

WWW.TIPOS.SK

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP PP 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšlechuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubrik:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
nahradíte písma „PP“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-
dete v tiráži.

(Službu platbami autom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Vedci SAV oživujú regeneratívne agrolesníctvo

Regeneratívne poľnohospodárstvo pred-
stavuje moderný a udržateľný spôsob
hospodárenia, ktorého cieľom nie je len
zmiernovať negatívne dopady konvenč-
ného farmárčenia na prírodu, ale aj aktív-
ne zlepšovať stav pôdy, vody a biodiver-
zity. Stavia na dlhodobej udržateľnosti,
prírodných procesoch a princípe živej
pôdy ako základu zdravej krajiny.

Účinky týchto prístupov môže ešte znáso-
biť prítomnosť stromov na poľnohospodár-
skej pôde – agrolesníctvo. Práve tieto princí-
py dnes prenášajú do praxe experti z Ústavu
ekológie lesa Slovenskej akadémie vied (SAV)
v rámci projektu Living Labs of Regenerative
Agriculture and Agroforestry (Živé laborató-
riá regeneratívneho poľnohospodárstva a ag-
rolesníctva) na pôde Arboréta Mlyňany.

V Mlyňanoch vznikol jedinečný priestor,
kde sa v reálnych podmienkach testujú,
porovnávajú a demonštrujú nové prístupy
k hospodáreniu s pôdou a krajinou. Prvé
výsledky sú mimoriadne povzbudzujúce.
„Na polhektárovom pozemku rastú v radoch
agáty, levandule a byliny a medzi nimi poľ-
nohospodárske plodiny. Nepoužívame žiad-
ne pesticídy (okrem predsejbovej prípravy),
ani organické či anorganické hnojivá. Ide
o návrat od priemyselného poľnohospodár-
stva k prírodnému hospodáreniu, ktoré má
významný efekt pre biodiverzitu,“ vysvetľuje
Peter Ferus z Oddelenia dendrobiológie Ústa-
vu ekológie lesa SAV.

Na Slovensku ide o stále ojedinelý prístup
v hospodárení, hoci aj vďaka úsiliu nezis-
kových organizácií sa osвета v tejto oblasti
postupne dostáva k čoraz väčšiemu počtu far-
márov. „Pestovanie plodín bez hlbokého ob-
rábania pôdy prispieva k akumulácii uhlíka,
čo zlepšuje vododržnú schopnosť pôdy. Per-
manentný rastlinný kryt ju zároveň chráni
pred eróziou. Je to praktický príklad toho, ako
môže poľnohospodárstvo fungovať v súlade
s prírodou, podporovať živú pôdu, zvyšovať
odolnosť krajiny voči klimatickým zmenám
a zároveň zostať produktívne,“ dodáva Peter
Ferus.

Vedci z Ústavu ekológie lesa SAV už vý-
sledky svojich zistení prezentovali aj na me-
dzinárdných fórach, kde zaujali dôkazmi, že
poľnohospodárska krajina môže byť zároveň
produktívna aj ekologicky šetrnejšia. Projekt
tak predstavuje konkrétny príklad aplikova-
ného výskumu a dôležitý krok k udržateľnej
budúcnosti poľnohospodárstva na Slovensku
aj v širšom európskom kontexte.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto fiefzfotos pixabay

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA^{SK}



Po prečítaní noviny odhodíte
do triedeného odpadu / PAPIER /

Čujte.sk

Jedinečné artefakty
sa vracajú do mesta
pod Urpínom

www.cujte.sk



zdroj foto mesto bardejov byprfca

Barezio PLUS
kompletné pohrebné služby

SPIŠSKÁ NOVÁ VES
GORAZDOVÁ 21
(PRI POLÍCII)

NONSTOP LINKA:
0948 008 003

POPRAD
TATRANSKÉ NÁM.5
(OPROTÍ NEMOCNICI)

NONSTOP LINKA:
0909 121 314

WWW.BAREZIOPLUS.SK

Mokrade ako útočisko vzácnych druhov

Objavili dva vzácné druhy pavúkov

Vedci z Ústavu krajinej ekológie SAV, v. v. i. v spolupráci so Západoslvenským múzeom v Trnave a Českou zemědělskou univerzitou v Prahe zaznamenali výskyt dvoch vzácnych druhov pavúkov, ktoré doteraz neboli známe z územia Slovenska. Ide o druhy *Larinia elegans* a *Tetragnatha reimoseri*, ktoré sú viazané na mokradové biotopy s hustou pobrežnou vegetáciou. Ich nález rozširuje poznatky o rozšírení týchto druhov v strednej Európe a zároveň potvrdzuje význam mokradí ako útočísk pre biologickú rozmanitosť.

„Mokrade patria medzi najohrozenejšie biotopy na svete, no zároveň sú jednými z najbohatších ekosystémov z hľadiska biodiverzity. Nálezy nových druhov pavúkov ukazujú, že aj v relatívne dobre preskúmaných oblastiach môže cieľný výskum priniesť nové a dôležité poznatky,“ uvádza Pavol Purgat, prvý autor štúdie publikovanej vo vedeckom časopise Check List.

Mokrade ako útočisko vzácnych druhov

Oba zistené druhy sú úzko viazané na špecifické mokradové biotopy, predovšetkým na porasty trstiny a pobrežnú vegetá-

ciu stojatých alebo pomaly tečúcich vôd.

Larinia elegans je nočný križiak, ktorý si buduje siete v trstinových porastoch, často priamo nad vodnou hladinou. Počas dňa sa ukrýva v stonkách alebo listoch trstiny, kde aj prezimuje.

Čelustnatka Reimoserova (Tetragnatha reimoseri) patrí medzi mimoriadne vzácné a málo známe druhy. „Ide o vlhkomilného pavúka s typickým pretiahnutým telom a výbežkom, ktorý tvorí na konci tela „chvostík“, vďaka ktorému vyzera na pavúka pomerne netradične,“ hovorí Purgat. Vyskytuje sa na husto zarastených okrajoch mokradí. Tento druh je viazaný na stabilné, málo narušené prostredie s vysokou vlhkosťou, čo z neho robí citlivý indikátor zachovalosti biotopu.

Výskyt oboch druhov bol potvrdený na dvoch lokalitách – pri štrkovom jazere Rudava na Záhorí a v Národnej prírodnej rezervácii Parížske močiare na južnom Slovensku.

Odhaliť ich v noci

Vedci upozorňujú, že oba druhy boli na Slovensku pravdepodobne dlhodobo prehliadané. Dôvodom je ich skrytý spôsob života, nízka početnosť a najmä nočná aktivita. „Tradičné denné metódy zberu



Križiak *Larinia elegans* (vľavo) a čelustnatka *Tetragnatha reimoseri* (vpravo).

zdroj foto Pavol Purgat a kol.

nemusia byť pri takýchto druhoch dostatočne účinné. Naše výsledky jasne ukazujú, že nočný zber je pri výskume pavúkov mokradí kľúčový,“ vysvetľuje Purgat. Výskum prebiehal v niekoľkých etapách počas viacerých rokov a kombinoval denné aj nočné metódy zberu. Práve zapojenie nočného terénneho výskumu umožnilo zachytiť druhy, ktoré by inak zostali nepovšimnuté. Tieto zistenia naznačujú, že podobné mokradové biotopy na Slovensku môžu hostiť aj ďalšie vzácné alebo dosiaľ nezistené druhy pavúkov.

Malé živočchy s veľkým významom

„Hoci sa ľudia pavúkov často boja, tieto drobné živočchy zohrávajú v prírode nezastupiteľnú úlohu. Ako predátory regulujú populácie hmyzu a prispievajú k udržaniu ekologickej rovnováhy. Zároveň sú dôležitými bioindikátormi – ich druhové zloženie a početnosť dokážu odrážať stav životného prostredia,“ dodáva Purgat.

Objav dvoch nových druhov pavúkov pre Slovensko preto nepredstavuje len rozšírenie druhového zoznamu, ale aj ďalší dôkaz vysokej prírodnej hodnoty mokradových ekosystémov.

» ren

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 známok 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

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Pomáhajú deťom a tínedžerom v najťažších chvíľach Linka detskej istoty oslavuje 30 rokov

Linka detskej istoty (LDI) si v uplynulých dňoch pripomenula významný mílnik – presne pred 30 rokmi zazvonil na Linke 116 111 po prvýkrát telefón. Od svojho vzniku v roku 1996 LDI nepretržite, vo dne i v noci, poskytuje bezpečný priestor a odbornú pomoc deťom a mládeži po celom Slovensku, pričom funguje nonstop, bezplatne a anonymne.

Bilancia pôsobenia Linky detskej istoty

- 30 rokov nepretržitej práce v prospech detí a mládeže.
- 10 958 dní a 10 957 nocí neustálej dostupnosti odbornej pomoci.
- Viac ako 3,5 milióna poskytnutých odborných intervencií: psychosociálne poradenstvo, krízové intervencie a prevencia.
- Tím 70 psychológov, sociálnych pracovníkov a špeciálnych, liečebných a sociálnych pedagógov pôsobiacich na LDI zabezpečuje vysokú úroveň služieb, ktoré sú odborne garantované.

Dlhoročne vysoký záujem o odbornú podporu

Dáta LDI potvrdzujú, že organizácia je kľúčovým záchytným bodom, ktorého štatistiky prinášajú autentický pohľad do sveta detí a mládeže a majú vysokú výpovednú hodnotu pre mapovanie ich reálnych potrieb. Zároveň tieto čísla podčiarkujú dôle-

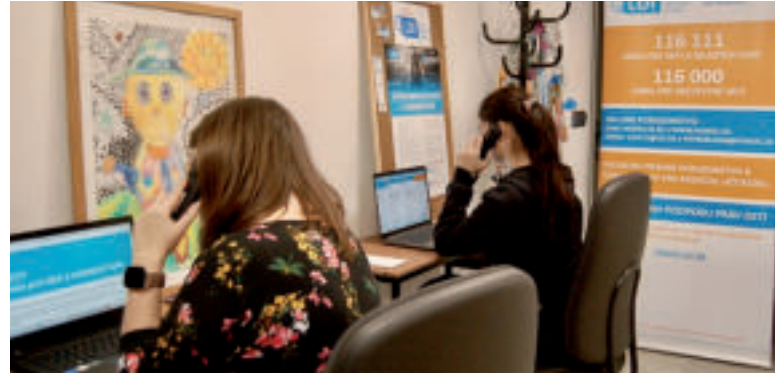
žitosť odborného dištančného poradenstva ako nízkoprahového a nenahraditeľného prvku v systéme ochrany duševného zdravia:

- Za rok 2025 realizovali odborníci LDI celkovo 202 179 kontaktov (telefonicky, čtom a e-mailom)
- V priemere ide o viac ako 500 kontaktov denne
- Najviac kontaktov, až 90 %, je realizovaných telefonicky
- 73 % volajúcich je vo veku 11 až 18 rokov
- Pomoc na LDI vyhľadávajú vo vyššej miere chlapci (62 %) ako dievčatá (38 %)

Ochrana práv a podpora duševného zdravia detí a mládeže

Počas troch desaťročí odborníci na Linke detskej istoty vnímajú určité zmeny v skladbe tém. Kým v minulosti dominovali skôr rovesnícke vzťahy, rodina, škola a tiež šikana, dnes sa k nim stále častejšie pridávajú témy spojené s ochranou a podporou duševného zdravia. Deti a dospievajúci sa na poradcov obracajú s:

- Úzkosťami a depresívnym prežívaním, ktoré sa ešte viac prehĺbili po pandémie.
- Pocity osamelosti, ktoré sprevádzajú ich každodenný život.
- Problémami v online prostredí, kam patrí kyberšikana, porovnávanie sa na sociálnych sieťach či neustály tlak na výkon



Linka pomoci pre deti a mládež.

zdroj foto LDI

a dokonalosť.

- Už niekoľko rokov výraznejšie stúpa aj počet kontaktov s témami sebapoškodovania a myšlienkami na ukončenie života.

Každá téma je vnímaná ako dôležitá

Na Linke detskej istoty je každá téma vnímaná ako dôležitá a odborní poradcovia nehodnotia problémy detí ako malé či veľké. Každý jeden kontakt si zaslúži plnú pozornosť, rešpekt, prijatie a citlivý odborný prístup.

Komplexný systém pomoci

LDI dodržiava národné štandardy liniek pomoci a je súčasťou Integrovaného zá-

chranného systému 112. Prevádzkuje medzinárodne zjednotené čísla sociálneho významu odporúčané Európskou komisiou:

- **116 111** – Linka pomoci pre deti a mládež
- **116 000** – Krízová linka pre nezvestné deti a ich rodiny

Obe čísla fungujú nonstop, bezplatne a anonymne. Okrem nich LDI poskytuje odborné dištančné poradenstvo cez niekoľko online poradní (čtové a e-mailové) na www.ldi.sk a prevádzkuje aj tri špecializované poradne pre dospelých kontaktujúcich LDI v záujme detí na tel. č. **0800 500 500** a tiež Linku dôvery v ukrajinskom a ruskom jazyku.

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

70,00€



Ariana Grande Cloud
parfum pre ženy 100 ml

Marionnaud.sk

31,95€



Gillette Styler zastrihávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk

1.490,00€



Rocket Espresso Rocket
Appartamento TCA copper

Domkavy.sk



59,99€
132,99€



TEFAL® Tlakový hrniec
Secure Click P25307, 6 l

Lidl.sk

14,78€



Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk

259,00€



Mora VT 344 BX
elektrická rúra samostatná

Siko.sk



699,00€



Christopeit Sport
Bežecký pás TM 500S

Lidl.sk

349,90€



Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215il set

husqvarnacentrum.sk

Pripravte si netradičný chutný koláčik alebo voňavý punč

Doprajme si šťavnaté zdravé pomaranče

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytú odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu? Využiť ich môžeme na veľa spôsobov a pripraviť si napríklad netradičný koláčik či voňavý punč.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín. Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých

so zápachou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmiernujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne,“ doplnila odborníčka.

Pozor!

Aj v prípade pomarančov by sme však mali byť opatrní. Ako hovorí odborníčka, pri konzumácii nadmerného množstva tohto ovocia môže dôjsť k podráždeniu sliznice žalúdka, nakoľko obsahujú vyšší obsah kyselín. Spôsobí by nám tak mohli viaceré negatívne reakcie, ako je napríklad pálenie záhy či tráviace problémy.

PESTOVANIE

Keďže citrusy sú teplomilné rastliny, darí sa im najmä v teplejších klimatických podmienkach. Pokúsiť sa však o pestovanie pomarančovníka môžeme aj u nás na Slovensku. Bude to však vyžadovať väčšiu starostlivosť a úroda bude tiež oveľa skromnejšia.



V našich podmienkach môžeme pomarančovníky pestovať v nádobách.

zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

alebo limonádu. Tiež ich môžeme použiť pri príprave dezertov, šalátov či ako prísadu k mäsovým pokrmom. Veď kačka či losos na pomarančoch chutia naozaj skvele.

ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiány a celá škorica

Postup: Do hrnca nalejeme pomarančový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodu. Vložíme klinčeky, badiány a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

NÁŠ TIP:

Pomarančový koláčik

Budete potrebovať: 380 g polohrubej múky, 180 g práškového cukru, 150 g kyslej smotany, 100 g masla, 2 vajcia, 1/2 kypriaci prášok do pečiva, šťavu z 1 pomaranča

Postup:

- Do misky vložíme zmäknuté maslo a polovicu cukru a vymiešame do peny. Postupne za stáleho miešania pridáme vajcia, kyslú smotanu a na záver ešte múku zmiešanú s kypriacim práškom. Vznikne nám hutné cesto.

- Plech vyložíme papierom na pečenie, cesto doň vylejeme a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 45-50 minút.

- Kým sa koláčik pečie, pripravíme pomarančový zálievku tak, že v nádobe zmiešame pomarančový džús so zvyškom cukru.

Vedeli ste, že...

- z pomarančov môžeme použiť aj ich kôru? Pridáva sa najmä do koláčov, perníkov či sušienok. Ochutíť ňou môžeme tiež čaje, punč, omáčky či rozličné marinády.

- Skvelou ingredienciou na pečenie či varenie je aj kandizovaná pomarančová kôra, ktorá vzniká varením pomarančovej kôry v cukrovom sirupe. Rovnako ako tá sušená nám prekrásne ochutí a prevonia dezerty či nápoje. Neodolateľnú dvojicu tvorí tiež v spojení s čokoládou.

- Mnohoraké využitie však nájde pomarančová kôra aj v našej domácnosti. Prevo-



Pomaranče prevoňajú a ochutia aj čaj alebo punč. *zdroj foto MGoldi pixabay*

chronických ochorení,“ hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a vymenúva aj ďalšie benefity tohto chutného voňavého ovocia. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky“. Nakoľko sú pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom

Ako na to:

- Ak nevlastníme skleník, je možné pomarančovníky v našich podmienkach pestovať v nádobách. Pomarančovníkom sa bude dariť v mierne kyslej pôde s dobrým odtokom. Preto nezabudnite na dne nádoby vytvoriť drenážnu vrstvu, ktorá umožní odvádzanie prebytočnej vody od koreňov. Vytvorí ju môžeme z keramzitu, alebo hlinených črepov, ktoré získame z rozbitých starších kvetináčov, prípadne zo štrku či okrúhlych kameňov.

- Cez leto črepníky umiestnime na slnečné miesto na terasu, na balkón alebo do záhrady. V zime ich však musíme preniesť dovnútra. Miestnosť, v ktorej prezimujú by mala byť svetlá a teplota v nej by mala dosahovať 8 až 12 °C. Vhodná na tento účel je zasklená terasa, či chladná, menej vykurovaná chodba.

- V zimnom období pomarančovníky zalievame menej, na jar opäť zálievku zvýšime a môžeme začať aj s prihnojovaním a po prvých mrazoch aj s postupným privýkaním na vonkajšie prostredie.

POUŽITIE

Pomaranče majú v našej kuchyni bohaté využitie. Konzumovať ich môžeme čerstvé, prípadne si z nich pripravíme šťavu, smoothie



Pomaranče môžeme využiť pri príprave dezertov.

zdroj foto peaceileave pixabay

- Upečený koláčik po celej ploche poprepichujeme špajľou a následne prelejeme zálievkou. Tá celý koláčik zvláčni.

- Po vychladnutí môžeme koláčik poliať polevou z bielej alebo horkej čokolády a posypať sekanými pistáciami.

Nealkoholický punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava z čerstvých pomarančov, 250

ml náš príbytok, ale aj šatník či chladničku a dokonca vraj odpudzuje mravce.

Pozor!

Nezabúdajme však, že ak chceme pomarančový kôru použiť pri príprave pokrmov, musí pochádzať len chemicky neošetrených pomarančov najlepšie v bio kvalite.



Pomaranče sa hodia aj do rozličných šalátov. *zdroj foto zuzyusa pixabay*

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

*Táto ponuka je k
dispozícii do
27.02.2026 a nie je
platná s inými
kampaňami alebo
ponukami.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je
náročný, schodisková stolička Stannah
môže byť riešením, ktoré vám pomôže
zostať nezávislý a žiť naplno vo
vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKAŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bomba-fasada.sk
+421 906 148 393
info@bomba-fasada.sk

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCI**

	Š x V x D	
GRETA <small>TRP</small>	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.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

**BUĎTE NA OČIACH
AJ VO FEBRUÁRI**

Vyskúšajte čím skôr

**ÚČINNÚ
REKLAMU**

v najčítanejšom
týždenníku na Slovensku

POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach

**TU MÔŽE
BYŤ VAŠA
REKLAMA**